A testnevelés tanítása

XXV. ÉVFOLYAM

1989/2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

A KÉZISZEREK ÉS EGYENSÚLY GYAKORLATOK SZEREPE A KINESZTÉTIKUS ÉRZÉKELÉS FEJLESZTÉSÉBEN

A KOSÁRLABDÁZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE TESTNEVELÉSI JÁTÉKOKKAL

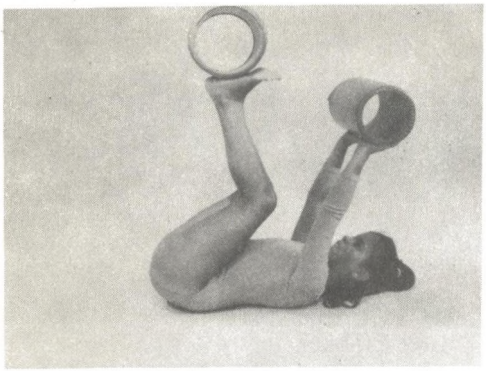
BAJNOKSÁG A PÉCSI TÁSI-BAN

FOLYAMATTERV A GIMNÁZIUM I. O. FIÚ TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁHOZ

BEMUTATOM KOVÁCS MÁRTA TESTNEVELŐ TANÁRT

25

1965–1989



Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
F. Kovács Ferenc (Sport és nyelv)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk szerzői: Balázs Olivér tanár, Budapest; *Dr. Bognár László,* OPI munkatárs, Budapest; *Gerlai Péter* tanár, Budapest; *Jánosi Éva* testnevelő tanár, Budapest; *F. Kovács Ferenc* tanár, Budapest; *Murai János* testnevelő tanár, Budapest; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *Sikó Attila* tanár, Budapest; *Somorjai László* tanár, Budapest; *Tenkei Antal* tanár, Budapest.

TARTALOM:

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. o. fiú testnevelés tanításához 33
Jánosi Éva: A kéziszerek és egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében II. rész 39
Dr. Reigl Mariann: A kosárlabdázás előkészítése testnevelési játékokkal 48
Murai János: Bajnokság a Pécsi TÁSI-ban 55
Hírek (Tenkei Antal, Bognár László, Nagy Sándor) 58
Somorjai László: Bemutatom Kovács Márton testnevelő tanárt 61
Ötletek, újdonságok: (Gerlai Péter) 62
Sport és nyelv: (F. Kovács Ferenc) 64

CONTENT

Sikó Attila: Plan of proceeding to physical training in the 1 class of secondary schools 39
Jánosi, Éva: The role of hand-apparatuses and ballance exercises in the development of the kinetic sense II. 39
Dr. Reigl, Mariann: Preparation of basketball with physical games 48
Murai, János: Championship in „TÁSI" of PÉCS 55
Somorjai, László: I present the physical teacher Márton Kovács 61
News in brief (Tenkei Antal, Bognár László, Nagy Sándor) 58
Ideas, novelties (Gerlai, Péter) 62
Sport and language (F. Kovács, Ferenc) 64

Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

„Semmilyen szél nem jó annak, kinek nincsen célul kiszemelt kikötője"

(Montaigue)

Az előző órát követően a jól sikerült videózás eredményeként a tanulók körében gyakori beszédtéma a kosárlabdázás. Többen kérték is, hogy a következő órán kosarazzunk. Nagy hiba volna, ha a gyermekek vágya nem találkozna a tanár elképzelésével, ezért a következő két órán folytatódik a szép és hasznos játék tanulása.

Tanítványaim egy része természetesen játszani szeretné a kosárlabdát, hiszen a játék jelenti a nagy élményt, különösen azok számára, akik már az alkalmazás szintjén megtanulták a legfontosabb játékelemet. A gondot az jelenti, hogy a harminc-negyven fős osztálynak csak a harmada-fele tartozik ebbe a csoportba, a többiek között szép számmal akadnak olyanok is, akiknek még soha nem volt a kezében kosárlabda. A játék tanításához általában egy kosárlabdapálya áll rendelkezésünkre, ezért nem tudjuk differenciálttá tenni a foglalkozást.

Próbálkoztam olyan megoldással, hogy a jókat külön csoportba (csapatokba) soroltam, de ez a megoldás nem vált be. A képzetlenek nem láttak maguk előtt jó mintákat, és nem alakult ki számukra kellő kényszerhelyzet sem, ezért nagyon lassan fejlődtek. A jobbak számára kedvező volt ez a gyakorlási forma, rohamosan javult a játéktudásuk, de nagyon lekötötték a figyelmemet, nem tudtam a gyengébbekkel eleget foglalkozni. Olyan nagy különbség alakult ki a két csoport játéka között — a gyengébbeké szánalmasnak tűnt —, hogy az pedagógiailag tarthatatlan volt.

Pillanatnyilag vegyes csapatokat, gyakorlócsoportokat szervezek, ügyelve arra, hogy mérkőzésnél a csapatok egyforma erősek legyenek és hogy mindenki (a gyengébbek is) egyenlő ideig kapjon játéklehetőséget.

A dolognak van egy másik nagyon fontos vonatkozása is. Nevelési célnak tartom, hogy tanítványaim vegyék természetesnek az egymáson való segítést. Aki már kellő jártassággal rendelkezik egy sportágban, vagy jól tud egy gyakorlatot, az segítsen megtanítani azt gyengébb, képzetlenebb társának. Azért pedig, hogy ő képességeiben ezalatt nem fejlődött teljes mértékben, kárpótlást nyújt, hogy egyrészt tanítva jobban tudatosodott benne is a mozgás szerkezete, másrészt érzelmileg, erkölcsileg, az emberi kapcsolatokban sokat gazdagodott a társának nyújtott segítség által.

A most következő órákra olyan gyakorlatokat válogattam, amelyek a képzettebbek számára elég érdekesek, a gyengébbek pedig megbirkóznak velük és sokat fejlődnek végzésük során. Ezek a foglalkozások differenciált képességfejlesztést tesznek lehetővé, hiszen a jobbak nagyobb ismétlésszámmal vagy gyorsabban elvégezhetik a gyakorlatokat. A versenyhelyzetekben pedig ez magától értetődő.

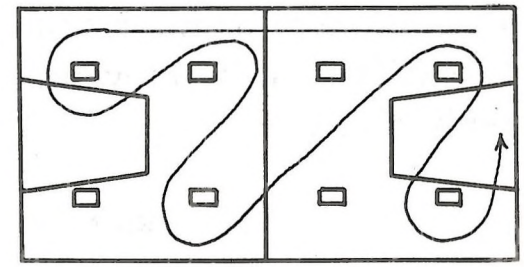
A labdás foglalkozások zajszintje sem magasabb, mint a többi óráé. A gyakorlás során felharsanó sípszót vagy más tanári jelzést követően mindenkinek kézbe kellett venni a labdát és teljes csendben figyelnie a tanári magyarázatot vagy közlést.

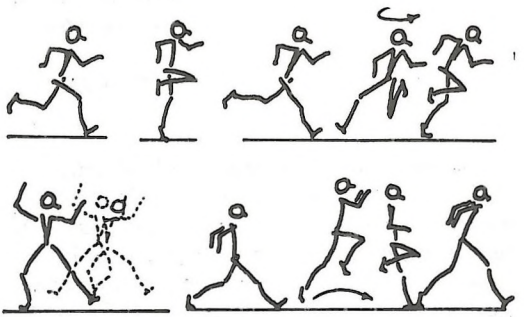
Fontosnak tartom, hogy a labdák felvétele és letevése is szervezett legyen. Egész órák sikere múlhat azon, hogy ezt a lényegtelennek tűnő mozzanatot hogyan oldjuk meg. A szertárból olyan hordozható labdatartón viszik ki a tanulók a kosárlabdákat, melyen három sorban tizenöt labda fér el. Erről az állványról könnyű kiosztani a mindig egyforma labdákat, és óra végén pontosan ellenőrizhető, hogy nem maradt-e kint az udvaron vagy a teremben egy-két labda.

A labdás órák menetének megtervezésekor arra is figyelek, hogyan fognak kialakulni a párok, a hármas, négyes vagy nagyobb csoportok.

Szólni kell a játék tanulása kezdetén

elég nagy számmal előforduló ujjsérülésekről. A gyorsan érkező vagy talajról felpattanó labda szemből vagy oldalról úgy megütheti az ujjat, hogy egy ízület vagy csont súlyosan roncsolódhat. Ennek oka a labdakezelésben való gyakorlatlanság, a térlátás korlátozott volta, vagy a figyelemnek a fáradással együtt járó csökkenése lehet. A baleset megelőzése csak a tudatosítással reménytelen. A tudatosításnak párosulnia kell a változatos és magas ismétlésszámmal végzett labdakezelési gyakorlással. A megelőzés eszköze a szakszerű bemelegítés is. Az ujjsérülések sokszor hetekig tartó fájdalommal járnak. A sérült ízület érzékenységét csökkenthetjük, ha az ujjat leukoplaszttal körbetekerjük kétszer-háromszor. Hogy az ujj mozgatható legyen, a ragasztószalagot a ragadós oldalával kifelé fordítva célszerű felhelyezni.





10/2 kép

10. óra

Az óra célja, hogy a tanulók szerezzenek tapasztalatot a labdakezelésben és a célszerű helyváltoztatásban.

Főbb feladatok: Oktatási; az adogató pontszerző játék megtanulása.

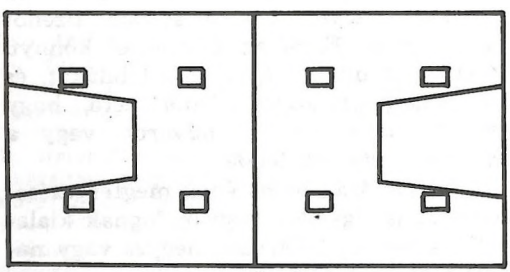
Képességfejlesztő; a labdakezelési készség fejlesztése.

Személyiségformáló; a tanulók türelmének követése társaik labdakezelési hibáival szemben.

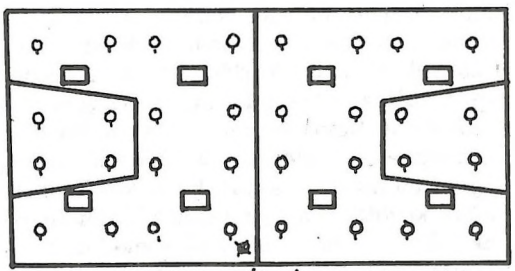
Erre az órára könnyű volt berendezni a termet. (10/1. kép) A labdákat a zsámolyokra helyeztettem, így gyorsan kézbevehették a tanulók. Az óra céljának ismertetése után mindenki elsöprő lelkesedéssel látott munkához. A futás közben végzett feladatok — a 10/2. képen látható nyilakkal jelzett útvonalon — három és fél percig tartottak. (Tudatosan terveztem sok futást erre a két órára, mert ez felel meg a játékkal kapcsolatos elképzeléseimnek, és szolgálja a soron lévő atlétikai futóprogram teljesítését is.) Közben megtanítottam a védekező, utánlépéses tovahaladást.

Nagyon vágyott mindenki a labda után, ezért négyes oszlopba fejlődve az ábrán (10/3. kép) látható helyekre nyitódtak. Közöltem, hogy egy-két percen át labdavezetéssel közlekedjenek a pálya egész területén, a labdán kívül társaikra is figyeljenek, ne ütközzenek. Sípszóra vissza kell futniuk a helyükre. (A labdavezetés során megállapítottam, hogy a többség csak az ügyesebb kezét használja.)

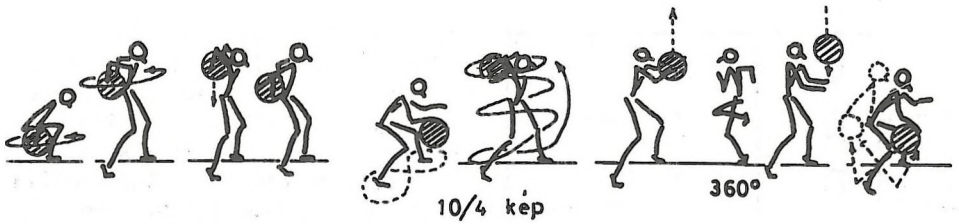
A bemelegítés és a labdaérzék fejlesztése a 10/4. képen látható gyakorlatokkal folytatódott. Hat percet vett igénybe ez a



10/1 kép

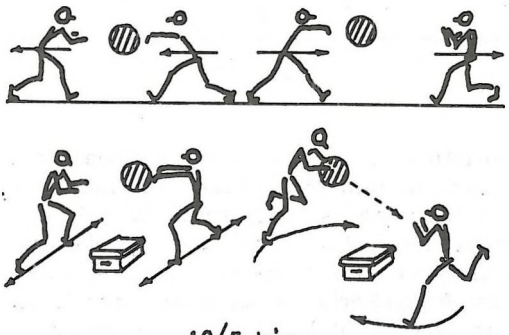


10/3 kép



10/4 kép

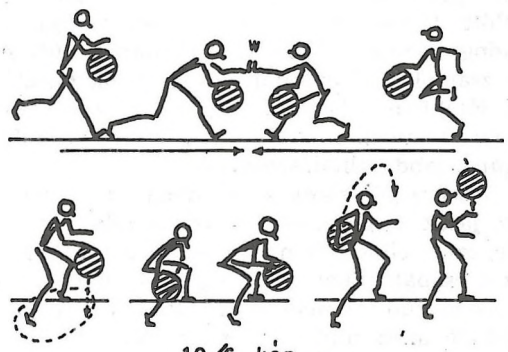
gyakorlás. Ismét futásos gyakorlatok kell következzenek. A páratlan sorok zsámolyra tették a labdát, és szembefordultak a párosokkal. Helybenfutás közben kétkezes mellső átadással kezdődött az adogatás. A kétkezes mellső átadás a közeljövőben tananyag lesz, most két ügyes kosarassal bemutattam, és a látottak alapján gyakoroltattam. Fontos és könnyen megtanulható, hogy csak két lépésen át legyen a kezükben a labda. Ezt az adogatást előre, hátra, majd oldalirányú és körben végzett helyváltoztatással kapcsoltuk össze (10/5. kép).



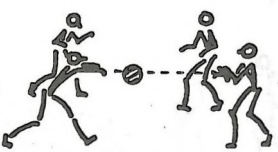
10/5 kép

Négy-öt percen át gyakoroltunk, ezután már nagyon ziháltak a tüdők, ezért kisebb terhelést adó gyakorlatokat végeztettem (10/6. kép).

A kosárlabda-játékban is ritkán adogatnak a támadók egymással szemben állva. Célszerű tehát a zsámolyok körül szerveződő négy fős csoportokban körbe adogatni (10/7. kép). Nagy figyelmet igényel, ha ezt két labdával végezhetjük, de az igazi csemege, ha mindenkinél van labda (10/8. kép). Azok a csoportok, amelyek hibátlanul meg tudták ezt csinálni, bemutathatták az osztálynak. A körökben helybenfutással, majd körben haladva először utánlépéssel, végül rendes futással is végeztettem az adogatást (10/9. kép). Félpercenként célszerű váltogatni a futás és az adogatás irányát, hogy ne szédüljenek el. Pihentetőül párokban, a labda levegőből történő visszajátszását gyakoroltattam (10/10. kép).

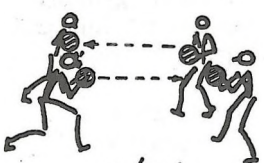


10/6 kép



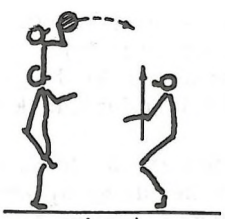
10/7 kép

Eljutottunk a mai óra egyik legfontosabb gyakorlatához (10/11. kép). A gya-

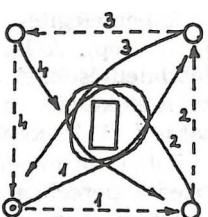


10/8 kép

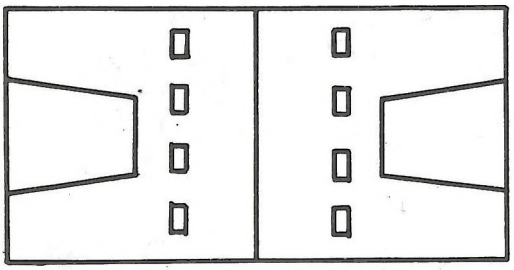
10/9 kép



10/10 kép



10/11 kép



10/12 kép

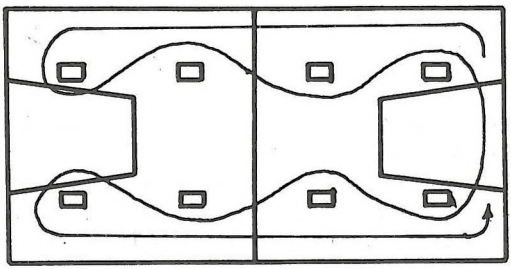
korlatban a tanulók körben adogatják a labdát, de minden leadás után villámgyorsan befutnak és megkerülik a zsámolyt, majd visszafutnak a helyükre. Igyekezniük kell, mert hamar visszatér a labda hozzájuk. A gyakorlás során hozzászoknak ahhoz, hogy a labda leadása után változtassák a helyüket. Ez a játékelem része a mai órán megtanulandó adogató-pontszerző játéknak. (A gyakorlás megkezdése előtt tisztázzuk, hogy milyen irányban adogassanak és milyen irányban kerüljék a zsámolyt.) Tapasztaljuk, hogy sok tanuló a játékban a labda leadása után a helyén marad, megkönnyítve ezzel a védők dolgát a labda elhalászásában.

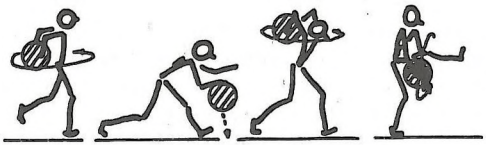
Az óra fő feladata az adogató-pontszerző játék megtanítása. Kevés tanuló ismerte, ezért elmondtam a játék menetét, hogy két csapat abban küzd egymás ellen, melyikük tud a megszerzett labdával a játékidő alatt több átadást végrehajtani. A rövid ismertetés után két csapattal bemutattam a játékot, közben ismertetve a szabályokat. Ezután a pályát átrendeztük, a zsámolyokkal három harmadra osztottuk (10/12. kép) — Négy-öt fős csoportokban ekkora játéktereken még a célnak megfelelő játék alakul ki. Kezdetben sok a szabálytalanság — de ezt fokozatosan vagy a meggyőzés, vagy az időleges kiállítás alkalmazásával csökkenteni lehet. Egy-egy játék két percnél tovább nem tartott. Allandóan váltogattam az ellenfeleket. A játékidő letelte után a két legjobb csapattal döntőt is rendeztem. Nagy tapsot kapott a győztes.

11. óra

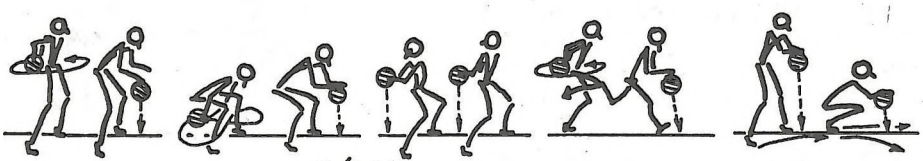
Az óra célja és *főbb feladatai* megegyeznek az előzőével, kiegészítve a labda fogásának, elfogásának oktatásával.

A terem berendezése azonos az előzővel.





11/1 kép

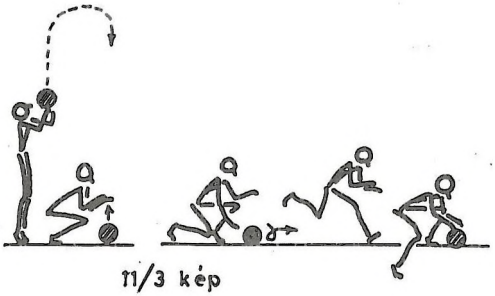


11/2 kép

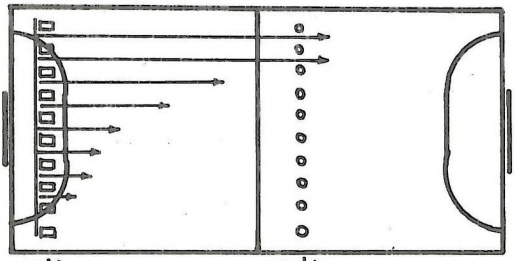
A bemelegítés gyakorlatai a következők (11/1. kép). A labdás ügyesség fejlesztését labdaleütésekkel egészítettem ki, hogy ezzel is előkészítsem a labda elfogásának oktatását (11/2. kép).

Talán formabontásnak tűnik, de az óra tizedik percében sorra került az új anyag oktatása. Ezt az indokolta, hogy ha itt megtörténik a labda fogásának és elfogásának tudatosítása, a további gyakorlás során a többi labdás ügyességet fejlesztő gyakorlat jobban beidegzi a helyes mozgást.

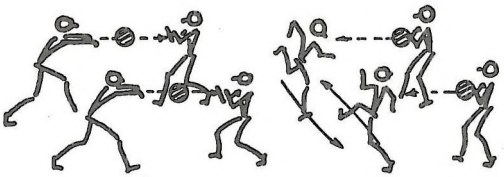
A labda fogásának oktatásához a következő gyakorlatokat alkalmaztam (11/3. kép).



11/3 kép



12/1 kép



11/4 kép

Ezután átismételtük az előző óra adogatásos gyakorlatait. Az adogatáshoz és helyváltoztatáshoz igen hatásos feladatok a következők (11/4. kép).

Ezen az órán már folyamatosabban és jobb minőséggel játszották az adogatópontszerző játékot. Csak négy fős csapatokban játszattam őket. Bevezettem, hogy hiba esetén az ellenfél oldalbedobással kezdi a játékot, és hogy a labdával futni tilos, de két-három lépést haladhattak.

Nagyon fárasztó óra volt, nem maradhat el a végén pár perces csillapítás (11/5. kép).

12. óra

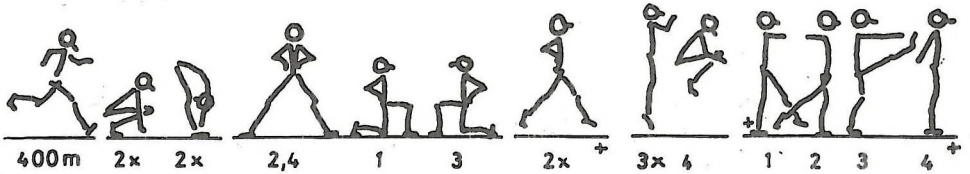
Az óra célja, hogy a tanulók összemérhessék tudásukat egy futóversenyen.

Főbb feladatok: 1. Oktatási: A futóverseny szabályainak megismerése.

2. Képességfejlesztés: A rajtolási és gyorsulási képesség fejlesztése.
3. Személyiségfejlesztés: A küzdenitudás fokozása, helyes önértékelésre szoktatás.

Régen — már egy hete — nem volt atlétika óra, de az előző kosárlabdaórákon sok futással járó feladatot végeztettem, így a tanulók futóképessége jelentősen javult.

Most a sok gyakorlás után időszerű egy komoly futóversennyel felmérni, hogy pillanatnyilag hol tartanak futásban, kik a legjobbak. A tanulók is szívesen fogadták, amikor bejelentettem ezt a prgoramot. Fontosnak tartom — maradandó hatása is csak így van —, hogy minden tanuló leg-



12/2 kép

alább 6—8-szor fussa le versenyszerűen ezt a 20 méteres távot. Nyolc versenypályát jelöltünk ki, hogy a szervezés minél folyamatosabb legyen (12/1. kép).

A bemelegítés a következő gyakorlatokkal történt (12/2. kép).

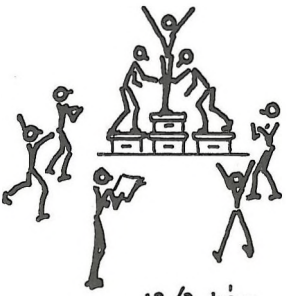
A futamok beosztását a véletlenre bíztam (négyes oszlopból, oszloponként alakult meg). A rajtot két próbafutással ismételtük át. Ezután kezdődtek a selejtezők. A négy selejtező futam mindegyikéből az 1. és a 2. továbbjutott. Ezt követte az első reményfutam (háromszor egy fő), melynek minden futamából két-két győztes jutott az első kategóriába.

Az első és a második kategórián belül két-két elődöntő és egy reményfutam alapján kialakult a kategória A és B csoportjának döntője (magyarán szólva mindenki döntős volt). A kategóriák felváltva futottak, hogy arányos legyen a pihenőidő.

A döntők sorrendje a következő:

II. kategória B, I. kategória B, II. kategória A, I. kategória A. Volt egy kilencedik tartalék pályánk is, ahol a döntők győztesei a magasabb kategória versenyén is indulhattak.

A 21 futam lebonyolításához bő harminc perc kellett. Két perc levezető futás után következhetett a döntőnkénti eredményhirdetés. (Az ezzel járó nagy taps felhallatszhatott az udvarból a tantermekbe, mert a következő szünetben ennek a versenynek az eredménye volt a beszédtéma az egész iskolában. Jól is van ez így!) (12/3. kép).



12/3. kép

Hírek

KÍNÁBÓL HOZTUK

A kínaiak, főleg az idősebbek, naponta reggel, de gyakran más időpontban is, az utcákon, a tereken végzik sajátos tornagyakorlataikat. Utunk első időszakában nagy érdeklődéssel figyeltük a gyakorlatokat, főleg azok lágysága, ritmusa, sajátos harmóniája és bája kapott meg. A mozgásokat rendszerint folyamatosan, sokszor egymást „utánozva" végzik. Egy-egy gyakorlatsor között meg-megállnak, sétálnak, beszélgetnek.

Ezért is örültünk annak a szép kiállítású könyvecskének, amely a kínaiak egyéni „lassú gimnasztikáját" mutatja be (Tajĝiĉjuan Ĉina Esperanto-eldonejo, Pekino 1986. 63. o.).

A könyvecske a rövid bevezető után négy részben tárgyalja az összesen 176 gyakorlatelemből álló mozgásanyagot.

I. A tájdzsicsjuan (T) fizikai hatásai

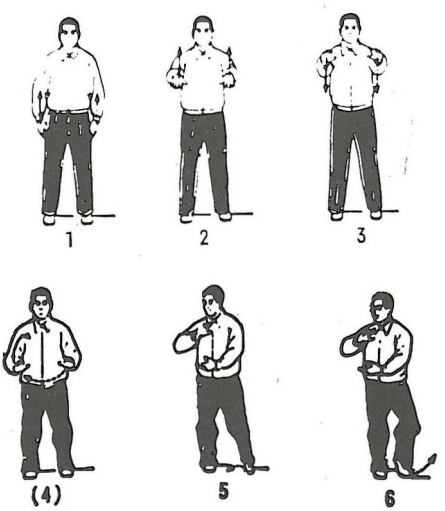
II. A T jellemzői és lényege, a különböző testrészek helyzete (tartása) a gyakorlás alatt

III. A gyakorlás három fejlődési foka (állapota) a T hatására

IV. Az egyszerűsített T

Az *előszóban* a szerzők bemutatják a T-t, amely a kínai küzdősportok egyik fajtája. A hagyomány úgy tartja, hogy Ĉen Ŭang-ting Henanban a Ming dinasztia (1368—1644) utolsó éveiben alkotta. Több, mint háromszáz év után öt fő iskola alakult ki. Mozgásanyaguk azonos, de különbség van a tartásban és a végrehajtás erejében. Az egyszerűsített T-t a most bemutatott könyvecske képviseli, melyet a kínai sportbizottság az 1950-es években egész Kínának ajánlott. Ez könnyű mozgásaival megőrzi az eredeti T jellemzőit és hatását. A T-nek állandó gyakorlása használ az egészségnek.

A 176 gyakorlatelemet nyolc sorozatban ismerhetjük meg.
Példaként az első sorozatot ismertetjük.



(Folytatás az 54. oldalon.)

A kéziszerek és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében III.

JÁNOSI ÉVA

Tanulmányunkban arról a kísérletről számolunk be, amelyet a Budapesti Tanítóképző Főiskola gyakorló iskolájának vezető testnevelő tanárával, Vörös Verával végeztünk. Az első részben a kísérlet céljáról, feltevéseiről, résztvevőiről és a módszerekről írtunk, valamint bemutattuk a kinesztétikus érzékelés fejlesztésére tervezett labdagyakorlatokat és a teljesítmény szintjét mérő öt próbát is.

A második részben a fejlesztés eredményeiről és azok értékeléséről adtunk számot.

Most az ugrókötél-gyakorlatok összeállításának szempontjairól, az eredményekről és azok értékeléséről számolunk be.

Az ugrókötél-gyakorlatok összeállításának szempontjai

Az ugrókötél-gyakorlat-kísérletünket az 1985—86-os tanévben végeztük.

Az ugrókötél-gyakorlatok kiválóan alkalmasak a kondicionális képességek fejlesztésére és különösen fejlesztik a ritmusérzéket. Lényeges szempontunk volt a gyakorlatok összeállításánál, hogy a siker érdekében a kéz- és lábmunka összehangolására kényszerítsük tanulóinkat. Vannak gyakorlatok, amelyeknél a kéz és a láb egyforma tempóban dolgozik, vannak gyakorlatok, amelyeknél a láb sokkal gyorsabban mozog, mint a kéz, és természetesen olyan gyakorlatok is léteznek, amelyeknél a kéznek sokkal élénkebb tempóban kell dolgoznia, mint a lábnak. A különböző tempóban mozgó végtagok munkájának összehangolása jó ritmusérzéket feltételez, ugyanakkor fejleszti is azt.

A gyakorlatok összeállításánál másik szempont az volt, hogy azok egyszerűek legyenek, végrehajtásuk ne okozzon nagy gondot a gyermekeknek.

Azt is figyelembe vettük, hogy — bár tanítványaink az előző évben dolgoztak már ugrókötéllel — a kötél áthajlás technikája korántsem tökéletes, sőt! A jobb elsajátítást úgy véltük megkönnyíteni, hogy kezdetben megfelelő méretű karikát adunk a kezükbe. Reméltük, hogy a karikát áthajtás közben nem tudják felrántani a vállukhoz. A gyakorlat azonban azt bizonyította, hogy elképzelésünk nem volt helyes. A gyerekek nem emelték ugyan fel a karikát, de csuklóból nem tudták hajtani. A csukló megfelelő mozgását a szer merevsége akadályozta. Vissza kellett térniük az ugrókötélhez. Igen nagy türelem kellett mind a tanítványok, mint pedig a tanár részéről, hogy az áthajtás technikáját tanulóink elsajátítsák.

A tapasztalata azt mutatta, hogy a kötélhajtás technikájának elsajátítására a helyben futás közbeni áthajtás a legmegfelelőbb, annak is az a formája, amikor csak minden második lépésre hajtják át lábuk alatt a kötelet.

A kísérleti mozgásanyag

Helyben végzett gyakorlatok

1. Helyben futás közben minden második lépésre áthajtás.
2. Duplázó szökdelés, minden másodikra áthajtás.
3. Sima szökdelés, minden szökdelésre áthajtás.
4. Jobb illetve bal lábon szökdeléssel áthajtás.
5. Helyben futás, áthajtás minden lépésre.
6. Egy felugrás alatt két kötéláthajtás.

Haladással végzett gyakorlatok

1. Futás közben minden második lépésre áthajtás.
2. Duplázó szökdeléssel haladás előre, minden második szökdelésre áthajtás.
3. Sima szökdeléssel haladás előre, minden szökdelésre áthajtás.
4. Jobb, illetve bol lábon szökdeléssel haladás előre áthajtással.
5. Futással haladás előre, minden lépésre áthajtás.

A felmérések eredményei és azok elemzése

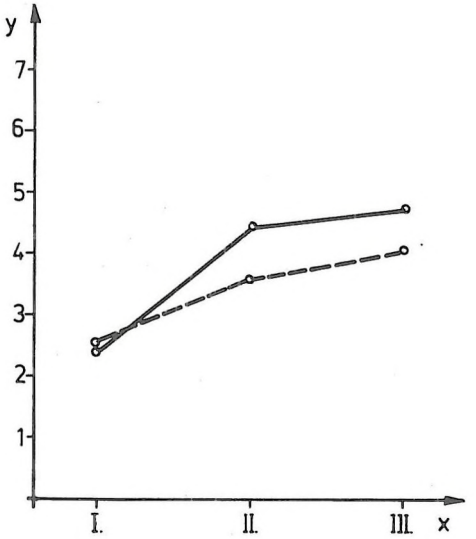
Az adatfelvétel először négy és fél, majd kilenc hónapi gyakorlás után történt. Az eredmények értékelése több problémát jelentett, mint az előző évben.

Az „A" próba

A grafikonról leolvasható, hogy a második felmérésig a kísérleti csoport fejlődése erőteljesebb (igen erősen szignifikáns), és nemcsak a kontroll csoporthoz, hanem az előző év kísérleti csoportjának eredményéhez viszonyítva is.

Az egymintás „t" próba is igazolta a pozitív változást, hiszen 1%-os, igen erősen szignifikáns változást jelzett.

	I. felm.		II. felm.		III. felm.	
Csoport	$\bar{x}_1$	δ_1	$\bar{x}_2$	δ_2	$\bar{x}_3$	δ_3
Kísérleti	2,55	1,42	4,48	2,09	4,66	2,03
Kontroll	2,57	1,44	3,65	2,43	4,11	1,52



Az „A" próba eredményei

A kétmintás „t" próba viszont igazolta, hogy a két csoport között nincs szignifikáns eltérés.

A harmadik felmérésen hasonló eredményeket kaptunk.

Bebizonyosodott, hogy kísérleti anyagunknak nem volt jelentős szerepe az eredmények alakulásában. Vajon miért nem fejlesztik az ugrókötélgyakorlatok — a labdagyakorlatokhoz hasonlóan — a kinesztétikus érzékelést? Magyarázata, hogy a kötéláthajtásnál a kar mindig azonos helyzetben van, a kötél súlya nem változik mozgás közben. A mindig azonos kartartás és az ehhez kapcsolódó erőkifejtés közel azonos szintje nem fejleszti jelentős mértékben a felső végtag kinesztétikus differenciáló képességét.

A kísérleti csoport nagyobb ütemű fejlődésében — gondolunk itt a kísérleti év első időszakára — annyi szerepe azért lehetett a kísérleti anyagnak, hogy hatására nagymértékben fejlődött tanulóink ritmusérzéke, ami a kétkezes alsódobás jobb technikai végrehajtásában nyilvánult meg. Csuklójuk is megerősödött a nagyobb igénybevételtől, így a nehéz labda sem perdült ki dobásnál a kezükből, ezek pedig magukkal hozhatták az eredmények javulását is.

A kísérleti csoport harmadik felmérési eredményének javulása csalóka, nagyon kevés. Az utolsó két felmérés eredményei között nincs szignifikáns különbség.

A „B" próba

A grafikon hasonló a 6. ábrán látottakhoz. A kísérleti év első időszakában a kísérleti csoport fejlődése erőteljesebb — az önkontrollos vizsgálat is 5%-os szignifikáns változást mutat —, mint a kontroll

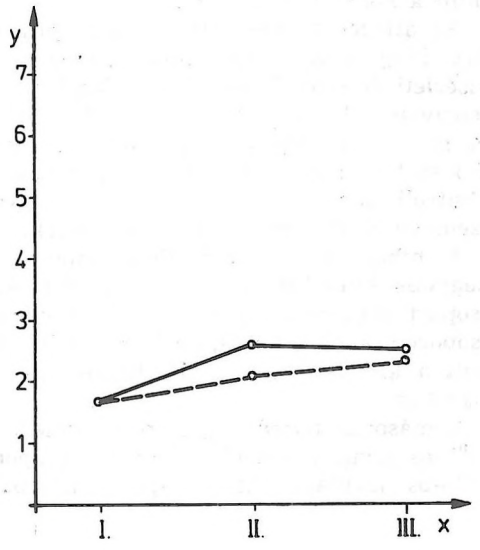
	Egymintás „t" próba				Kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között	
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport			
1—2 felmérés	4,081	1‰ igen erősen szign.	2,139	5% szign.	1,234	nem szign.
1—3 felmérés	4,551	1‰ igen erősen szign.	3,537	1% erősen szign.	0,901	nem szign.

csoporté, amely sokkal lassúbb, de egyenletesebb, mint a kísérleti csoporté.

A kétmintás „t" próba nem igazol jelentős különbséget a két csoport eredménye között.

A második és harmadik felmérés között a kísérleti csoport fejlődésében némi visszaesés tapasztalható, a kontroll csoportnál viszont továbbra is igen lassú,

	I. felm.		II. felm.		III. felm.	
Csoport	$\bar{x}_1$	δ_1	$\bar{x}_2$	δ_2	$\bar{x}_3$	δ_3
Kísérleti	1,77	1,57	2,66	1,78	2,48	1,49
Kontroll	1,76	1,36	2,15	1,79	2,50	1,75



A „B" próba eredményei

de egyenletes fejlődést figyelhetünk meg, bár jelentősebb változás náluk sincs. A teljesítmények alakulását az előző próbáknál felhozott indokokkal tudjuk magyarázni. Egyedül a csukló mozgékonyságának és erejének a növekedése az, amely elősegítheti a dobások eredményes végrehajtását. A jobb ritmussal és a csukló munkájának kihangsúlyozásával végrehajtott dobások magukkal hozhatják a teljesítmények kezdeti javulását, de csak egy meghatározott szintig. A további fejlődéshez már szükség lett volna a kinesztézis magasabb szintjére — hiszen ez a mozgásszabályozásnak az egyik legfontosabb tényezője —, de mint azt a kétmintás „t" próba eredménye mutatta, kísérleti mozgásanyagunk a kinesztétikus érzékelést nem fejlesztette a kívánt mértékben.

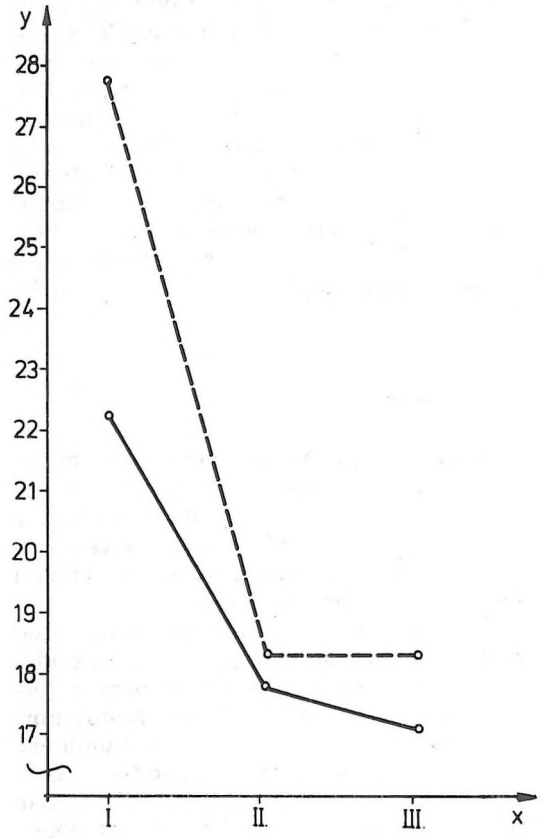
A „C" próba

Az átlagok grafikonos ábrázolása mindkét csoportnál nagyon jól mutatja az ugrásszerű fejlődést, a fejlődés azonban a kísérleti év első időszakában sokkal kifejezettebb, a második félévben viszont meglehetősen lelassul. Miért?

Amikor a gyermek a saját maga által hajtott kötélen átlép vagy átfut, csak időben szabályozza a lépéseit és nem a térben. A kötél ugyanis mindig azonos köríven mozogva együtt halad a tanulóval, éppen ezért csak arra van gondja, a gyerekeknek, hogy a megfelelő pillanatban lépjen át azon. Az ugrókötél tehát ebben az esetben nem „idegen tárgy". Ha például bele akarunk ugrani egy karikába, vagy egy zsámolyt szeretnénk átugrani, megfelelően kell szabályozni — aprózni, esetleg megnyújtani — lépéseink hosszát, hogy próbálkozásunk sikerrel járjon. Ese-

	Egymintás „t" próba				Kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között	
	Kontroll csoport		Kísérleti csoport			
1—2 felmérés	2,343	5% szign.	1,166	nem szign.	1,002	nem szign.
1—3 felmérés	1,634	nem szign.	1,795	nem szign.	0,045	nem szign.

	I. felm.		II. felm.		III. felm.	
Csoport	$\bar{x}_1$	δ_1	$\bar{x}_2$	δ_2	$\bar{x}_3$	δ_3
Kísérleti	22,11	6,56	17,77	7,15	17,03	8,76
Kontroll	27,46	10,05	18,19	7,70	18,15	8,11



A „C" próba eredményei

tünkben azonban teljesen lényegtelen, hogy milyen a lépéshossz, egyedül az a döntő a gyakorlatok sikerében, hogy a kéz- és lábmunkát időben össze tudja hangolni a tanuló.

A tanulók fejlődésében tehát a tantervi anyag és feldolgozása által biztosított hatás játszotta a döntő szerepet, és nem a kísérleti mozgásanyag.

A „D" próba

Az alappróba átlagai meglehetősen közel vannak egymáshoz, mindössze 0,6 mp eltérés tapasztalható a kísérleti csoport javára. Ha azonban a tiszta idő átlagát vesszük, ez a különbség valamivel nagyobb (2,68 mp). Ennek megfelelően a kísérleti csoportnál az egyensúlyvesztéseket jelző hibapontok száma 54%-kal több, mint a kontroll csoportnál.

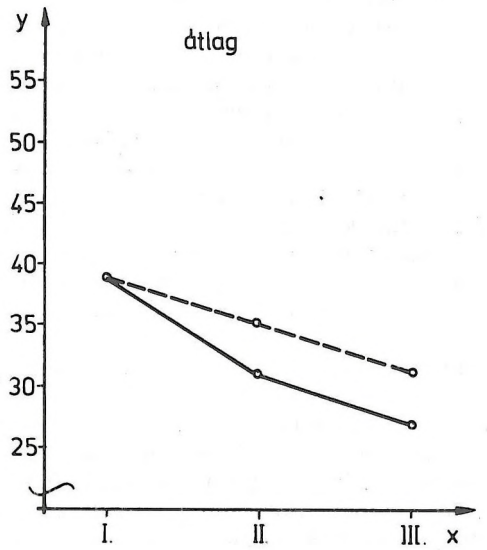
Az átlagokat szemlélve megállapíthatjuk, hogy a kísérleti csoport fejlődése a kísérleti év első időszakában valamivel intenzívebb. A tiszta idő átlagával számolva ez a különbség nem mutatkozik, mert a kísérleti csoport 4,98 mp-es javulása a kontroll csoport 4,18 mp-es javulásával szemben aligha mondható jelentősnek.

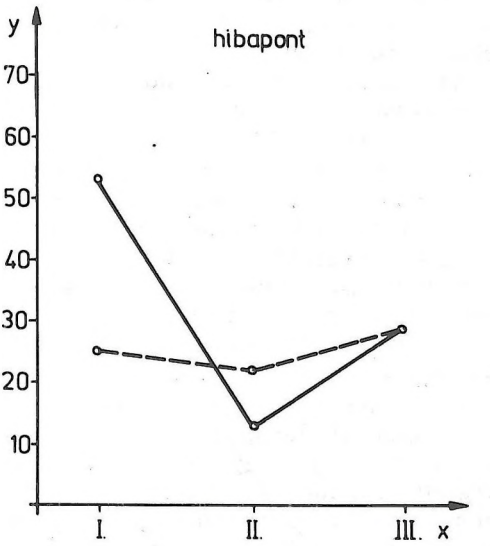
A hibapontokat véve figyelembe már nagyobb különbséget fedezhetünk fel a két csoport teljesítménye között. (A kontroll csoport aránylag kevés, 25 hibaponttal indult a kísérleti csoport 54 hibapontjával szemben.)

A második felmérésig a kontrollcsoport 13%-os javulást ért el, a kísérleti csoport 76%-os javulása ehhez képest óriásinak

	Egymintás „t" próba				Kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között	
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport			
1—2 felmérés	3,749	1‰ igen erősen szign.	4,097	1‰ igen erősen szign.	1,384	nem szign.
1—3 felmérés	2,896	1% igen erősen szign.	5,005	1‰ igen erősen szign.	1,660	nem szign.

Csoport	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
	$\bar{x}_1$	δ_1	H_1	$\bar{x}_2$	δ_2	H_2	$\bar{x}_3$	δ_3	H_3
Kísérleti	39,15	12,81	54	31,14	8,96	13	27,41	5,25	29
Kontroll	39,75	17,09	25	35,34	11,70	22	30,92	9,34	29





A „D" próba eredményei

	Egymintás „t" próba				Kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között	
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport			
1—3 felmérés	4,278	1% igen erősen szign.	2,263	5% szign.	1,327	nem szign.
1—2 felmérés	5,306	1% igen erősen szign.	2,793	1% erősen szign.	0,760	nem szign.

mondható. A hibapontok nagy arányú csökkenésének köszönhető, hogy a kísérleti csoport első és második felmérésének eredményei között az egymintás „t" próba 1%-es, igen erősen szignifikáns pozitív változást jelzett a kontroll csoport 5%-os szignifikáns változásával szemben.

A kétmintás „t" próba nem mutatott ki jelentős eltérést a két csoport eredménye között.

Kedvünket azért nem vesztettük el, úgy gondoltuk, hogy majd a harmadik felmérés eredménye meghozza a várt sikert.

Nézzük, hogyan alakultak az átlagok és a hibapontok a kísérleti év végére!

Már a grafikon elkészítésénél láttuk, hogy a kísérleti csoportnál a fejlődés valamelyest lassult, és ezáltal a két csoport teljesítménye kiegyenlítetté vált. A tiszta idő átlagát vizsgálva a kísérleti csoport

ideje 4,91 mp-cel javult a második felmérés eredményeihez képest. A kontroll csoport tiszta idejének átlaga, ha elhanyagolható különbséggel is, de jobb: 4,96 mp.

A hibapontok száma mindkét csoportnál növekedett. A kísérleti csoportnál 29 hibapontot számoltunk, ez 55%-os növekedést jelent, a kontroll csoportnál szintén 29 volt a hibapontok száma, ez pedig 24%-os romlást jelent a második felméréshez viszonyítva.

Az önkontrollos vizsgálat a kísérleti csoportnál 1%-es, igen erősen szignifikáns változást, a kontroll csoportnál 1%-os, erősen szignifikáns változást mutatott.

A kétmintás „t" próba sajnos ezúttal sem mutatott jelentős eltérést. Nagyon lehangolt a végeredmény. Mást vártunk és nem tudtuk túltenni magunkat a sikertelenségen. Úgy okoskodtunk, hogy más eredményeket fogunk kapni, ha a két utolsó felmérés eredményeit vetjük össze.

Végeredményben igazunk lett, de ezt az eredményt nemigen tehetjük a kirakatba. Kiderült, hogy az új módon elvégzett számítás a kísérleti csoportnál mindössze 2%-os, szintén szignifikáns változást jelzett, a kontroll csoportnál pedig nem (0,218).

Ezek után igazán kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen eredményeket kapunk akkor, ha ugyanezeket a számításokat a labdás kísérleti év csoportjainál is elvégezzük.

Az eredmény valóban meglepő volt, mert a kísérleti csoportnál a változás igen erősen szignifikáns (4,775), mint az eredeti próbában, a kontroll csoportnál viszont jóval gyengébb, (2%-os szinten szignifikáns: 2,567). Megállapíthattuk, hogy az ugróköteles kísérleti anyagunk nem fejlesztette olyan mértékben a tanulók képességét, mint a labdás kísérleti anyag, de hogy része volt benne, azt a kísérleti csoport egymintás „t" próbái igazolták. Az a változás, amit létrehozott, nem volt statisztikailag jelentős. Mi lehet az oka?

Induljunk ki az igrókötél-gyakorlatok elemzéséből. Vizsgáljuk meg, hogy milyen mozgásokból épülnek fel, és e mozgásoknak milyen sajátosságai vannak. Akár helyben, akár haladással történik a kötéláthajtás, kevés lehetőség van a test helyzetének megváltoztatására, többnyire függőleges helyzetben van. A tekintet — különösen a kezdőknél — a lábra irányul, még a jó technikával bíró embernél is ez tapasztalható, legfeljebb annyi a különbség, hogy nem a lábát nézi, hanem előre, a mozgás irányába tekint. Így a fej együtt mozog a testtel, azaz a fej helyzetében nem jön létre változás. A mozgás sebessége is közel állandó, csak a kezdés és a befejezés, esetleg a kötélben való elakadás jelent sebességváltozást. A forgó mozgás is hiányzik, hiszen kötéláthajtás közben forgásokat végezni olyan nehéz, hogy az RSG versenyszerű művelőinek is nehézséget okoz. A felsoroltak rávilágítanak arra, hogy az iskolákban felhasználható kötélgyakorlatok megközelítően sem tartalmaznak olyan változatos mozgásokat, mint a labdagyakorlatok, kezdőknél meg különösen nem. Bár a vestibulumot az ugrókötél-gyakorlatok közben elég sok inger éri, ám ezek az ingerek nem elég változatosak, nem elég összetettek, így hatásuk is korlátozottabb.

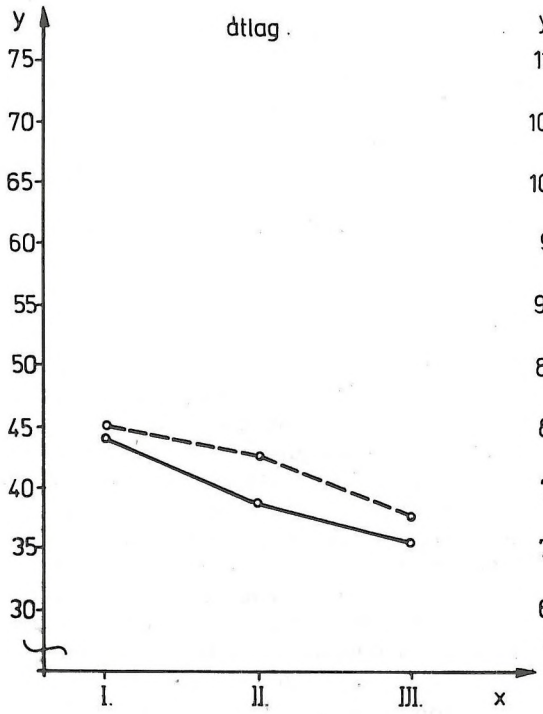
Arra azonban, hogy a harmadik felmérésen a hibapontok miért alakultak úgy, ahogy alakultak, a mai napig keressük a választ.

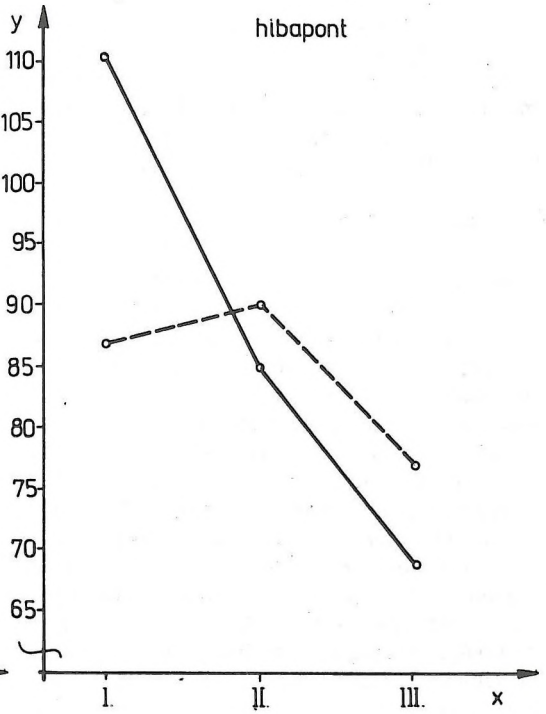
Az „E" próba

Az adatok nagy szóródásának feltételezett okáról már a labdás kísérleti év „E" próbájának elemzésekor említést tettünk. A kísérleti csoport adatainak szóráshatárai kezdetben magasabbak voltak, mint a kontroll csoportnál, de fokozatosan csökkentek. A kontroll csoportnál ez a csökkenés csak az utolsó felmérésen figyelhető meg. A kísérleti csoportnál az egymintás „t" próba — az első és a második felmérés között — 1%-os, igen erősen szignifikáns, pozitív irányú változást igazolt, a kontroll csoportnál a változás nem volt szignifikáns. A kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között nem mutatta, hogy a változás szignifikáns lenne.

A harmadik felmérésnél az önkontrollos vizsgálat mindkét csoportnál igen erős szignifikáns változást bizonyított, a kétmintás „t" próba pedig ismét nem. Az eredmények értékelésekor meglehetősen

	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
Csoport	$\bar{x}_1$	δ_1	H_1	$\bar{x}_2$	δ_2	H_2	$\bar{x}_3$	δ_3	H_3
Kísérleti	44,52	7,97	111	38,9	5,08	85	35,57	4,99	69
Kontroll	45,06	5,46	87	42,27	5,46	90	37,63	4,76	77





Az „E" próba eredményei

	Egymintás „t" próba				Kétmintás „t" próba a két csoport eredménye között	
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport			
1—2 felmérés	3,919	1‰ igen erősen szign.	1,739	nem szign.	1,324	nem szign.
1—3 felmérés	7,424	1‰ igen erősen szign.	5,286	1‰ igen erősen szign.	0,825	nem szign.

nehéz helyzetbe kerültünk. A kétmintás „t" próba ugyan bizonyította, hogy kísérleti mozgásanyagunknak nincs jelentős szerepe az eredmények alakulásában, de ez nem teljesen egyértelmű.

Azt tudjuk, hogy az ugrókötél-gyakorlatok — a labdagyakorlatokhoz hasonlóan — nem fejlesztik megfelelően a futógyorsaságot, különösen kezdőknél nem, de hogy a ritmusérzék fejlődése, a láb ugróerejének növekedése, a kéz és láb koordináltabb munkája hozzájárult a kezdeti erőteljesebb fejlődéshez, abban biztosak vagyunk.

Egyébként az ugróköteles kísérleti év majd mindegyik próbájánál megfigyelhetjük ezt a kezdeti nekilendülést, amelyet később a kontroll csoport megközelít, vagy elér.

Talán megkönnyítjük értékelésünket akkor, ha figyelembe vesszük a futógyorsaság fejlődését és a mozgáskoordináció szintjét jelző hibapontok alakulását.

A tiszta idő átlagával számolva az alapfelmérésen a kísérleti csoport 2,06 mp-cel jobb eredményt ért el, mint a kontroll csoport. A hibapontokat tekintve fordított a helyzet. A kísérleti csoport 111 hibapontot gyűjtött össze (átlagosan 4,11 hibapontot), a kontroll csoport 87 hibapontot (átlagosan 3,334 hibapontot).

A kísérleti csoport futógyorsasága a második felmérésig átlagosan 3,69 mp-cel, a kontroll csoport 3,01 mp-cel javult. A kísérleti csoportnak hibapontjait 24%-ra sikerült csökkenteni, a kontroll csoport viszont 3%-kal több hibapontot gyűjtött.

A harmadik felmérésig a kísérleti csoport futógyorsasága további 2,15 mp-cel, a kontroll csoporté pedig 3,69 mp-cel javult. A kísérleti csoportnak hibapontjait 38%-kal, a kontroll csoportnak 13%-kal sikerült csökkenteni. Ezekből az adatokból is kiolvasható a kísérleti csoport kezdeti intenzívebb fejlődése.

Vizsgáljuk meg, hogy az ugrókötél-gyakorlatoknak lehet-e szerepe, és ha igen, akkor milyen, a futógyorsaság fejlesztésében.

Véleményünk szerint a futógyorsaságot az ugrókötélgyakorlatok közvetlenül nem fejlesztik, hiszen az áthajtással történő futás inkább lelassítja a tempót, de közvetett módon azért hozzájárulhatott a gyorsaság fejlesztéséhez. A mozgáskoordináció magasabb szintje, a ritmusérzék fejlődése feltétlenül befolyásolja a futótechnikát. A láb elugró erejének növekedése teszi lehetővé az akadályokon való könnyed, gyors áthaladást, amely szintén hozzájárul az időeredmények javulásához.

A kezdeti intenzívebb fejlődést tehát ezeknek a képességeknek a gyorsabb fejlődése idézhette elő. A későbbiekben azonban a fejlődés lassult, mert a kísérleti mozgásanyag nem volt alkalmas a futógyorsaság további fejlesztésére. A kontroll csoportnál a fejlődés iránya fordított. Futógyorsaságuk — a tiszta idő átlagát tekintve — lassan, de fokozatosan javult, a kísérleti időszak végére túl is haladta a kísérleti csoport teljesítményét. (A 10. ábra ne tévesszen meg senkit, hiszen abban a hibapontokkal szerzett büntetőmásodpercek is szerepelnek!)

A kontroll csoport fejlődésére igen könnyű magyarázatot találni. A szakemberek között ismert, hogy kondicionáló képességeink közül a gyorsaságot lehet a legnehezebben fejleszteni. A kontroll csoport futógyorsaságának fejlődését az segíthette elő, hogy futásgyakorlatait ugrókötél nélkül, így teljes erőbedobással végezhette, sebességét a kötél nem gátolta. Igaz, hogy ez a fejlődés — mert a gyorsaság fejlesztése a nehezebb — lassú volt, hiszen ezek a képességek, amelyek a kísérleti csoportot kezdetben segítették, nem fejlődtek olyan ütemben, hogy javítani tudtak volna akár a futótechnikán, akár az akadályok leküzdésében.

A hibapontok alakulása — mely esetünkben a mozgáskoordináció szintjét jelöli — alátámasztja magyarázatunkat. A kísérleti csoport hibapontjainak fokozatos csökkenése feltehetően az ugrókötél-gyakorlatok hatásának köszönhető, mert csak ez a mozgásanyag különbözteti meg a két csoport tantervi anyagát. A mozgáskoordináció magasabb szintje a feladatok pontosabb végrehajtását teszi lehetővé — nincs szükség korrigáló mozgásokra — ez pedig hatással van az eredmények alakulására.

A kísérleti csoport harmadik felmérésének jobb eredményében nem a futógyorsaság játszotta a fő szerepet — ezt a

tiszta idő is mutatja —, hanem a hibapontok nagyobb arányú csökkenése.

A kontroll csoport hibapontjainak alakulásából leolvashatjuk, hogy mozgáskoordinációjuk szintje a kísérleti év első szakaszában stagnált, lassú fejlődésnek csak a kísérleti év második szakaszában indult.

A kontroll csoport harmadik felmérésének eredményében tehát valószínűleg a futógyorsaság fejlődésének volt szerepe, a mozgáskoordináció aránylag lassú fejlődése nem javíthatott azon sokat.

A második kísérleti év tapasztalatait összegezve arra a megállapításra jutottunk, hogy a próbáinkhoz szükséges kinesztétikus érzékelést az ugrókötél-gyakorlatok nem fejlesztették úgy, ahogyan mi feltételeztük, és a futógyorsaság fejlesztésében sem volt közvetlen szerepük. Ez azonban nem jelenti azt, hogy lemondhatunk az ugrókötél használatáról. Például, ha a „C" próbában nem a lépésszabályozást, hanem az elugrás erejének differenciálását vizsgáljuk, egészen más eredményről számolunk be. Eredményeink is bizonyították, hogy az ugrókötél-gyakorlatok fejlesztenek olyan koordinációs (ritmusérzék, időérzék, reakció- és mozdulatgyorsaság, kéz-láb mozgásának összehangolása stb.) és kondícionális képességeket, amelyek fontos szerepet játszanak a mozgáskoordináció kialakításában.

Hírek

VIDEOFILMEN A KÖZÉPISKOLAI TORNA MOZGÁSANYAGA

Békés megyében feldolgozták a középiskolai leány és fiú torna tantermi mozgásanyagát. A képi feldolgozás célja, hogy segítse a testnevelő tanárok munkáját, könnyítse a mozgásanyag elsajátítását és elsajátíttatását.

Lehetővé teszi a feldolgozás, hogy az I—IV. osztályban a torna mozgásanyagát összefüggően szemléltethessük.

Az általános zenés gimnasztika tartalmazza mindazon előkészítő, célgimnasztikai gyakorlatokat, melyek elengedhetetlenek az ismeretek elsajátításához és megkönnyítik azt.

Lehetőséget ad a tanárnak a választásra, a másféle csoportosításra. A cél végig az volt, hogy mintát, modellt adjon a kreatív felhasználáshoz.

Így kell tekinteni tehát a filmet, amely segít, gondolatokat ébreszt, de lehetőséget is teremt a mozgás feldolgozásához. A kép pontosabb értelmezése érdekében szükséges egy részletesebb, de még mindig vázlatszerű írásos anyag kiadása is.

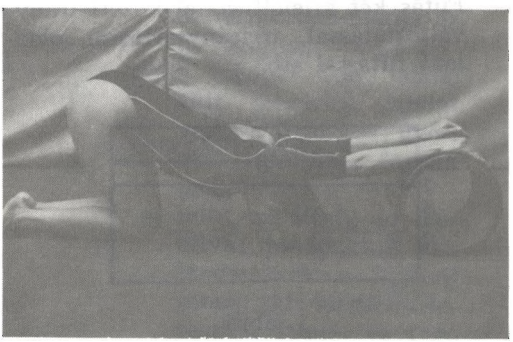
A leányoknak készített film öt részből áll:

I. rész: Előkészítő, rávezető és célgimnasztikai feladatok járás közben.
II. rész: Mozgásképzés — mozgáskoordinációt előkészítő gyakorlatok zenére.
III. rész: Speciális torna mozgásanyagot előkészítő gyakorlatok.
IV. rész: Finom koordinációs feladatok mozgás közben.
V. rész: Talaj, szekrény és gerenda mozgásanyaga.

A filmeket készítették: Lukács Józsefné, Such Sándorné, Tenkei Antal testnevelő tanárok.

A filmek megrendelhetők a Békés Megyei Pedagógiai Intézetnél (5600. Békéscsaba, Bartók B. út 9—11., igazgató: dr. Kincses László).

NAGY SÁNDOR



A kosárlabdázás előkészítése testnevelési játékokkal

DR. REIGL MARIANN

A testnevelőknek — alkalmazkodva a nehéz körülményekhez — olyan eszközöket kell keresniük, amelyek segítik a testnevelés feladatainak megoldását.

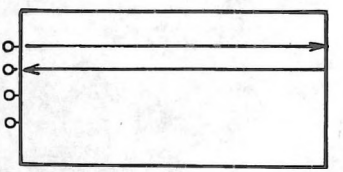
Körbenézve a testnevelés eszköztárában rögtön adódik az egyik legősibb lehetőség: a játék. A játékok hangsúlyos alkalmazása igen nagy előnyöket biztosít. A játék folyamán a tanulók szinte észrevétlenül megtanulják, begyakorolják az egyes mozgáselemeket, fejlesztik képességeiket. A játékok nagy száma biztosítja a megfelelő választási lehetőséget, velük az oktatási célok megoldása mellett a terhelés is kiválóan szabályozható.

Jelen dolgozatban a sportágak közül a kosárlabdázás előkészítésével foglalkozom, mivel az iskolai tanórákon belül igen sok gondot okoz az oktatása.

Természetesen egy játékgyűjtemény sohasem lehet teljes, de igyekeztem úgy összeállítani, hogy az itt felsorolt játékok a kosárlabda játék kialakításához, a technikai elemek begyakorlásához adjanak ötleteket, segítséget. A játékokat ezért célirányosan csoportosítottam.

I. Labdanélküli alapmozgások tanítását segítő játékok

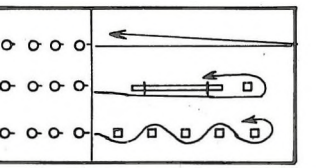
1. *Egyéni versengések* (kosárlabda-technikai feladatokkal)
Létszám: az egész csoport.
Futás két kijelölt vonal között irányváltoztatással, arcirántartással, oldalazó futással stb.



1. ábra

Meghatározhatjuk az irányváltoztatás módját (párhuzamos megállás után sarkzás stb.) a távolság és az ismétlésszám növelésével, illetve a két végrehajtás közötti pihenőidő csökkentésével a terhelést fokozhatjuk. (1. ábra)
Győz: aki előbb teljesíti a kijelölt távot.

2. *Váltóversenyek* (kosárlabda-technikai feladatokkal)
Létszám: az egész csoport azonos létszámú csoportokba osztva.
Szerek: pad, zsámoly.
Feladatok: futás, hátrafelé futás, oldalazó futás, cikcakk futás, padok, zsámolyok is kell váltani!) (3. ábra)
Győz: amelyik csapat előbb végzi el a feladatot.
(Ha kis létszámú csapatokkal dolgozunk a terhelés szakaszossága közelíthet a kosárlabda játékhoz.)

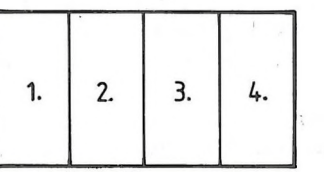


2. ábra

3. *Területfogó*
Létszám: az egész csoport.
A termet nagyságától függően 3—4 sávra osztjuk.
Kijelölünk egy fogót, aki kergeti a többieket. A fogónak és a menekülőknek is az egyes sávokban előre meghatározott haladási móddal kell futni. (Amikor sávot vált, haladási módot is kell váltani!) (3. ábra)

Például: 1-es terület: futás,
2-es terület: hátrafelé futás,
3-as terület: oldalazó futás,
4-es terület: szökdelés.

Győz: aki nem volt fogó.



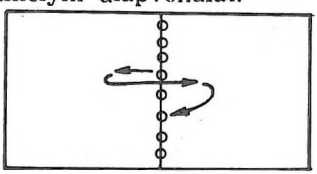
3. ábra

4. *Utánzó fogó*

Létszám: az egész csoport.
Egyszerű fogó játék azzal a megkötéssel, hogy az üldözőnek úgy kell haladnia, ahogy az üldözött halad. (Meghatározhatjuk, hogy milyen haladási formákból válogathat.)
Győz: aki nem volt fogó.

5. *Érd el a vonalat!*

Létszám: az egész csoport.
A középvonalon egyes oszlopban áll fel a csoport. Jelre meghatározott haladási formával valamelyik irányba el kell indulni. Sípszóra irányváltoztatás és az ellenkező irányba kell haladni. (4. ábra)
Győz: az a tanuló, aki előbb éri el valamelyik alapvonalat.

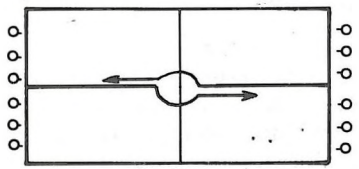


4. ábra

6. *Csere-bere*

Létszám: az egész csoport.
A játékosok párokban állnak fel a pálya két alapvonalánál egymással szemben. Jelre a középvonalig futnak meghatározott haladási móddal, ott helyet cserélnek és az ellenkező oldalra futnak vissza. (5. ábra)
Győz: az a páros, amelyik mindkét tagja előbb ér vissza a kiindulóhelyre.

A kiindulóhelyzet változtatásával érdekesebbé tehető a játék.



5. ábra

II. A labdavezetés és a labdavezetés szerelésének játékai

Létszám: az egész csoport.
Szerek: minden tanulónak egy labda, padok, zsámolyok.

A feladatokat időre vagy darabszámra kell végrehajtani.
Példák: — labdavezetés állásban, ülésben a test körül, láb alatt nyolcas alakzatban,
— labdavezetés feladatokkal, két kijelölt vonal között haladással (jobb kéz, bal kéz, előre, hátra haladás, állandó kézcsere stb.),
— labdavezetés slalom pályán időre,
— labdavezetés padok, zsámolyok felett, kerüléssel, padon vezetés stb.

2. *Váltóversenyek labdavezetéssel*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: csapatonként 1—2 kosárlabda, padok, zsámolyok.
Példák: — labdavezetés 1 labdával, 2 labdával kézzel, könyökkel, fejjel,
— labdavezetés különböző haladási módokkal (előre, hátra, oldalazó futás, szökdelés),
— labdavezetés különböző akadályok beiktatásával (átbújás, átfutás, kerülés padok, zsámolyok felhasználásával).

3. *Labdavezetéses fogók*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: minden tanulónak egy labda.
Szabályai megegyeznek az egyszerű fogó játékával, csak a haladás történik labdavezetéssel.
Változatai: — a fogónál nincs labda, érintésnél labdacsere,
— csak a fogónál van labda, érintésnél átadja az új fogónak,
— a fogónál van labda, akit megérint labdát vesz, és fogó lesz; győz, akit utoljára fognak meg,
— mint az előző, de fordítva; mindenkinél van labda, csak a fogónál nincs; akit megérint leteszi a labdát és fogó

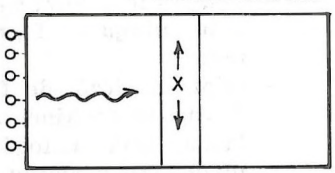
lesz; győztes, akinek a végén van labdája,
— minden tanulónál labda van; 2 fogót jelölünk ki, az egyik kergeti a többieket, a másik a tanár mellett várakozik; akit az első megérint a tanár mellé fut, s az ott álló lesz az új fogó.
Győz: aki nem volt fogó.

4. *Csere-bere labdavezetéssel*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: minden tanulónak egy kosárlabda.
Lásd az I/6-os játékot; labdavezetéses feladatokkal.
Feladatok: — labdavezetéssel futás, középen csere,
— két labdával labdavezetés, középen átadja mindkettőt a társának,
— labdavezetés középig, ott megkerüli a társát és saját oldalára fut vissza stb.

5. *Átfutásos játék*

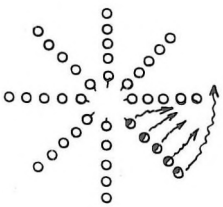
Létszám: az egész csoport.
Szerek: mindenkinek 1 kosárlabda.
A játékosok az alapvonalon állnak fel kosárlabdával a kézben. A félpályánál egy kijelölt sávban 1 tanuló helyezkedik el. Jelre a játékosok labdavezetéssel elindulnak, s megpróbálnak átjutni a túlsó oldalra. A középen elhelyezkedő tanuló szabályos szereléssel igyekszik a labdát megszerezni. Akitől elvette, azzal helyet cserél. (6. ábra)
Variációk: — 2—3 védőt is kijelölhetünk,
— akit leszereltek védő lesz, győztes, aki utolsónak marad.



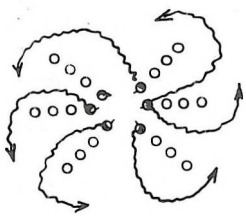
6. ábra

6. *Jöjj velem labdavezetéssel!*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: Minden játékosnak egy labda.
A tanulók csillag alakzatban egyforma létszámú oszlopokban 1 labdával a kézben állnak fel. Egy hívó játékos labdavezetéssel halad a kör körül. Az egyik oszlop utolsó emberét megérinti, ekkor az oszlopban álló minden játékos a hívó után fut labdavezetéssel. Egy kör lefutása után visszaáll a helyére. Aki utoljára ért vissza, lesz az új hívó. (7. ábra)
Győz: aki egyszer sem volt hívójátékos.



7. ábra



8. ábra

7. *Labdakerék*

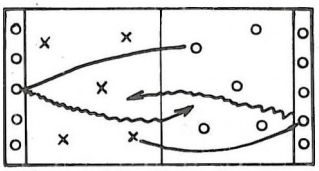
Létszám: az egész csoport.
Szerek: 6—8 kosárlabda.
A felállás hasonló az előző játékban ismertetettel. A legelső tanulónál van csak labda. Jelre az elsők megindulnak és egy kört tesznek meg labdavezetéssel. Visszatérve, saját oszlopuk végére állnak, a labdát előre adják kézről-kézre, s a következő tanuló is teljesíti a feladatot. (8. ábra) Győz az az oszlop, amelyik utolsó tagja először ér a helyére.

8. *Labdaszerző*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: a játékosok létszámánál 6—8-cal kevesebb kosárlabda.
Egész pályán labdavezetéssel futás, akinél nincs labda szabályos szereléssel megpróbálja elvenni valakitől. A labdásoknak meg kell tartani a labdavezetésre vonatkozó szabályokat (két indulás stb.).
Győz: az a tanuló, aki legkevesebbször volt labda nélkül.

9. *Harc a labdáért*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: 10 db kosárlabda.
A játékosokból két csapatot alakítunk. A két csapat tagjai egymással szemben 1—1 térfélen állnak fel. A csapatok mögött, a játéktéren kívül azonos számú labda van letéve. A játék célja az ellenfél mögött lévő labdák labdavezetéssel való áthozása a saját térfélre úgy, hogy közben ne tudják szerelni a labdavezetőt. Akit szerelnek vagy hibára kényszerítenek, az labdával együtt kiáll a játékból. (9. ábra) Győz az a csapat, amelyik több labdát tudott a saját térfelére juttatni.



9. ábra

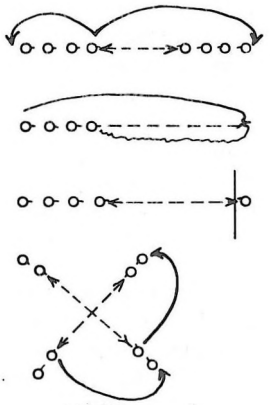
III. Játékok a különböző átadások és azok szerelésének begyakorlására

1. *Add vissza!*

Létszám: 1—3 csoportban az egész osztály.
Szerek: csoportonként 1 kosárlabda.
A tanulók vonalban vagy félkörben állnak fel, szembe velük (2—3 méterre) egy adogató játékos. Az adogató tetszőleges sorrendben adja a játékosoknak a labdát, s azoknak oly módon kell visszapasszolni, ahogy kapták. Aki téveszt vagy elejti, hibapontot kap.
Győztes: akinek legkevesebb hibapontja van.

2. *Váltóversenyek labdaátadásokkal*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: csoportonként 1—2 kosárlabda.
A felállási formákat és az átadás módjait lehet variálni. (10. ábra)
Példák: egymással szemben felállás, váltás átfutással vagy a sor végére futással,



10. ábra

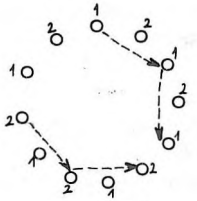
kivezetett, kivitt labda,
vissza átadás,
aki kapta a labdát visszaadás után leguggol (gyorsváltó),
négyszögben 2 labdával továbbfutással.

3. *Labda a ház*

Létszám: az egész csoport.
Szerek: 2—3 kosárlabda.
A játék az egyszerű fogó szabályai szerint alakul. A menekülőknek 2—3 labdát adunk. A labdával lehet passzolni. Akinél a labda van, nem lehet megfogni.
Győztes: aki nem volt fogó.

4. *Sürge-fürge*

Létszám: tetszőleges páros számú tanuló.
Szerek: 2 db kosárlabda.
A tanulók kört alakítanak 1-es, 2-es beosztással. 1-eseknél és 2-eseknél is egy labda van, a kör ellentétes pontján. A játékosok jelre sorban egymásnak adják a labdát meghatározott átadási formával, tetszőleges irányban. Cél, hogy az 1-esek labdája a 2-esekét utolérje. Játékost átadás közben kihagyni nem lehet, az átadás irányát lehet váltani. (11. ábra)



11. ábra

5. *Labdacicák*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: hármasával egy kosárlabda.

Két tanuló egymással szemben 2—3 m távolságra áll, egy labdával. Egy tanuló közöttük helyezkedik el, és igyekszik az átadásokat megakadályozni. Érintésre, vagy a labda megszerzése után a hibázó tanulóval cserél.

Győz: aki legkevesebbször volt cica.

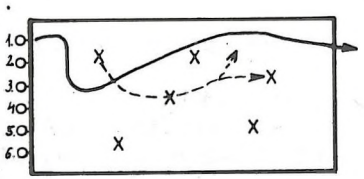
Variációk: 3:1, 3:2, 4:2, 5:3 elleni átadások, meghatározott területen belül labdavezetéssel is, és az átadások módját megköthetjük.

6. *Labdaleütő*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: 1 gumilabda.

A játékosokból két csapatot alakítunk. Az egyik csapat a pályán helyezkedik el 1 labdával. A másik csapat a pályán kívül, az egyik alapvonal mögött áll fel. A 2-es csapat tagjainak egyenként át kell futni a túlsó alapvonalra úgy, hogy közben a másik csapat tagjai ne találják el. A pályán lévő játékosok egymás között adogathatnak s próbálják az átfutót eltalálni. (12. ábra) Az a csapat győz, amelyik több játékost talált el.



12. ábra

IV. Játékok a különböző dobásformák begyakorlására

1. *Célbadobó versenyek*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: mindenkinek egy kosárlabda.

Egyéni és váltóversenyek a kosárlabdázás során megismert dobótechnikák felhasználásával.

2. *Kiesős játék*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: 5—6 kosárlabda.

A játékosokat annyi csoportba osztjuk, ahány palánk van a teremben. A csoportok a büntető vonal mögött oszlopban állnak fel. Az első ember büntetődobást dob, utána sorban dobnak a többiek is. Az a játékos, aki előtt bedobják a büntetőt, az nem hibázhat, mert különben kiesik a játékból (amennyiben az előtte lévő elhibázta a dobást, úgy játékosunk büntetlenül hibázhat.)

Győz: aki utolsónak játékban marad.

A csoportokat más-más összeállításban indítsuk. Más dobásformával is játszható.

V. Összetett játékok

a támadás, védekezés, csapatjáték kialakítására, begyakorlására.

1. *Pontszerző*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: 1 kosárlabda.

Két azonos számú csapat játszik egymás ellen, emberfogásos védekezéssel. A csapat tagjai igyekeznek a kosárlabda szabályait megtartva egymás között passzolni. A másik csapat próbálja a labdát megszerezni és aztán átadásokat végezni. A csapat átadásait folyamatosan számoljuk.

Győz: amelyik csapat előbb ér el pl. 50 átadást.

A labdavezetést tiltsuk meg vagy korlátozzuk.

2. *Fogyasztó két csapatban szétszórtan*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: 1 gumilabda, jelzőszalagok.

Két egyenlő létszámú csapatot alakítunk. A két csapat egymás ellen játszik a teljes játéktéren fogyasztót. A csapat tagjai egymás között passzolhatnak, labda nélkül helyezkedhetnek, labdával a kézben lépni már nem lehet. Akit eltalálnak leül, de ülve bekapcsolódhat a játékba (passzolhat, dobhat, védheti a társát).

Győz az a csapat, amelyiknek a végén marad embere.

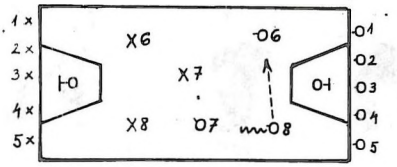
3. *Kapitánylabda*

Létszám: 2 csapat 5—8 fővel.

Szerek: 1 kosárlabda, 2 zsámoly.

Két csapatot alakítunk. A csapattal szemben az alapvonal közepén elhelyezünk egy zsámolyt, arra állítunk egy játékost. A zsámoly körül kijelölünk egy területet, ahol nem lehet tartózkodni sem a támadóknak, sem a védőknek. A két csapat könnyített kosárlabda szabályokkal játszik egymás ellen úgy, hogy a kosárra dobást a zsámolyon álló kapitány kezébe dobott labda helyettesíti. A szabályokat a játékosok felkészültségi szintjéhez igazítsuk. (13. ábra)

Győz: az a csapat, amelyik többször juttatta kapitánya kezébe a labdát meghatározott időn belül.



13. ábra

4. *Röp-kosárlabda*

Létszám: 2 csapat 5—8 fővel.

Szerek: 1 röplabda, mindenkinek egy kosárlabda.

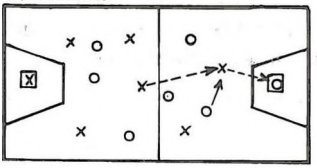
Két csapatot alakítunk. Minden játékos kezében fog egy kosárlabdát. A kosárlabdával lehet a röplabdát továbbítani, vezetni, ütni. Akkor szerez pontot egy csapat, ha a röplabdát sikerül az ellenfél palánkjára pattintani. A többi szabály a kosárlabdázáséval azonos. A vonalon kívülre került labdát, illetve a pályán guruló labdát a vétlen csapat hozza játékba oly módon, hogy azt kézzel földhöztattintja, majd a kosárlabdával továbbítja. Amennyiben a termünk alkalmas rá, az oldalvonalat a fal is jelölheti, így a falak is felhasználhatók a labda továbbítására. Ezzel a játék folyamatosságát érhetjük el, s a terhelés fokozható.

5. *Cserekosárlabda*

Létszám: az egész csoport.

Szerek: 1 kosárlabda.

A tanulókat két csapatba osztjuk és csapaton belül mindenki kap egy számot. A tanár mond 2—4 számot, a számot viselő gyerekek játszanak egymás ellen a kosárlabda (könnyített szabályai szerint. 1—2 perc múlva a vezető új számokat hív. A pályán lévők leteszik a labdát, s lefutnak a pályáról, az új játékosok pedig folytatják a játékot. (14. ábra) Az eredményt folyamatosan számoljuk. A cserére váró játékosok az alapvonal mögött várakozzanak. Gyakori cserével nagy terhelés adható.



14. ábra

6. *Egy kosár tízre*

Létszám: 4 csapat egyenként 3—5 fővel.

Szerek: 2 kosárlabda.

Két csapat játszik egymás ellen egy kosárra. A kosárra dobás előtt 10 átadást kell végezni. Sikeres dobás után újra a támadóknál marad a labda, ellenkező esetben a lepattanót megszerző csapat támadhat.

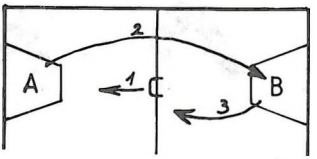
7. *Három csapatos kosárlabda*

Létszám: 3 csapat 4—5 fővel.

Szerek: 1 kosárlabda.

Három csapatot alakítunk. A és B csapat egy-egy büntető területen áll fel, C csapat labdával a félpályánál. C csapat kezdi a játékot és támad A ellen. Kosár után illetve, ha A megszerezte a labdát, támad a másik térfélen várakozó B ellen. C csapat marad védekezni A helyén. Ha B megszerzi, támad vissza C ellen. A szabályokat a játékosok felkészültségének megfelelően alakítsuk. Védekezésben és támadásban adhatunk feladatokat. (15. ábra)

Győztes: az a csapat, amelyik a legtöbb kosarat dobta.



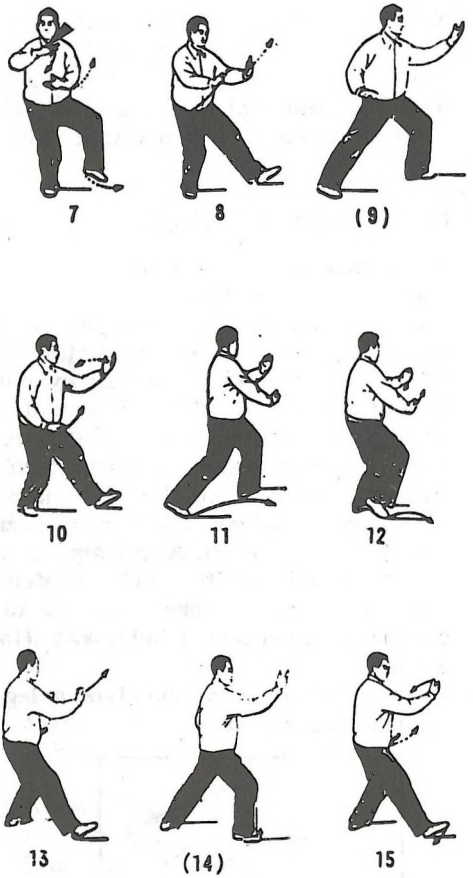
15. ábra

A dolgozat közlésével elsősorban nem új játékok ismertetése volt a célom, hanem az, hogy a tematikus rendbe szedett játékgyűjteménnyel segítsem a célirányos válogatást.

A játékok a lehetőségekhez megfelelően alakíthatók, szabályaik a gyerekek felkészültségéhez igazíthatók. A játékok változatosságából, kedveltségéből adódó előnyöket célunk elérése érdekében érdemes kihasználnunk, hogy ily módon tanulóinkkal könnyebben elsajátíttassuk, megszerettessük a kosárlabdázást.

KÍNÁBÓL HOZTUK

(Folytatás a 38. oldalról.)



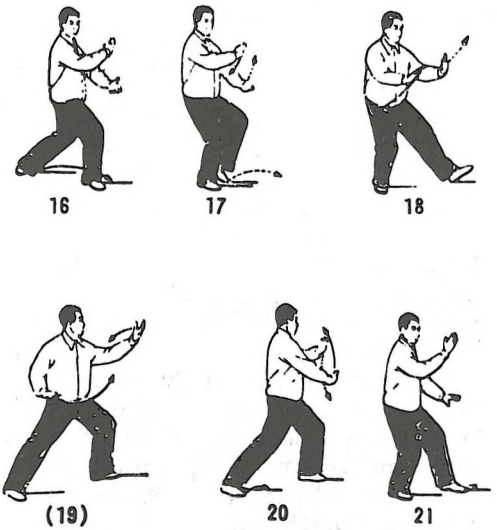
IRODALOM

1. *Bosc, G.:* Bevezető játékok a kosárlabdához, Education Physique et Sport 1982. jan.—febr. 32—35. p.

2. *Schneider, H.:* Kis játékok kosárlabda edzésre. Turnen+Sport 1987. 1.14—15. p.

3. *Nagy T.—Istvánfi Cs.:* Testnevelési játékok a sportolók edzésében. Edzők zebkönyve 9. Bp. Sportprop.

4. *Varga P.:* Az iskolai testnevelés játékai. Bp. 1971.



1. sorozat:

Kezdőtartás (1—4. kép)

Egyenes, természetes, vállszéles terpeszállás, karok mélytartásban, tekintet előre néz (1. kép).

A karokat lassan mellső középtartásba emeljük, tenyér lefele néz (2., 3. kép).

A törzs egyenes marad, térdek a kar leengedésével egyidőben behajolnak és a tenyér enyhén behajlik, a könyök szabadon a térd felé néz. A vállakat lent kell tartani (4. kép).

Az első sorozat további elemeit — melyek leírása és a végrehajtásra vonatkozó tanácsok hasonlóan az 1—4. képen látottakkal — rajzon mutatjuk be.

BOGNÁR LÁSZLÓ—NAGY SÁNDOR

Bajnokság a pécsi TÁSI-ban

MURAI JÁNOS

Előzmények

Intézményünk 1982. évi megalakulásakor az volt a szakmai elképzelés, hogy a Pécs városából összegyűjtött — a versenyszerű sportolásra általában tehetségesnek tartott — alsótagozatos tanulókat itt, az 5. és 6. osztályokban úgynevezett általános képzésnek vetik alá.

A 7. osztálytól szakosodnak azután a gyerekek azokra a sportágakra, melyeket a PMSC, UPEAC, PVSK — mint felvevő egyesületek — és a velük együttműködési szerződésben álló TÁSI fenntartanak.

Ez a rendszer igazodott az akkor érvényben lévő versenyeztetési formákhoz, mind a diák-, mind a szakszövetségi kiírásokhoz.

A megalakulás óta évente kétszer folyamatosan felvett (szeptember és május hónapokban) motorikus képességek mérésére kijelölt próbák számadatait vizsgáltam. Olyan követéses vizsgálatról van szó, ahol a 35 leány és 43 fiú tanuló valamennyi felmérési adata szerepel, az 5. osztályos iskolaedzőtől a 8. osztályt záró tavaszi felmérésig.

Eloszlásvizsgálatot végeztem. Elkészítettem minden egyes próba, minden egyes felmérési időpontban felvett adatainak a hisztogrammját lányoknál is, fiúknál is (1. ábra).

A jobb áttekinthetőség kedvéért az átlagok alakulását is ábrázoltm (2. ábra).

Eredmények

A vizsgálat során az alábbi jelenségekre figyeltem fel:

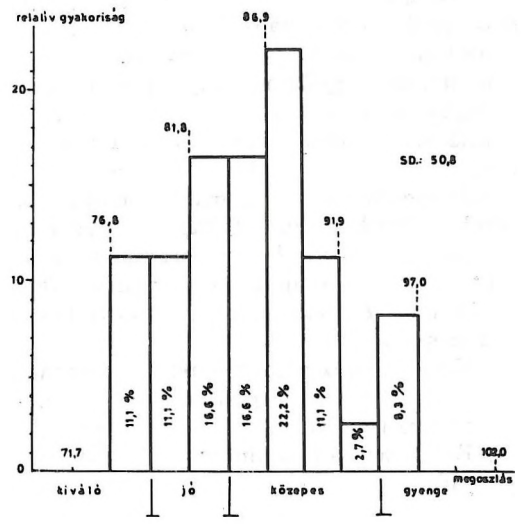
1. 7. osztályban jelentős törés következett be az addig meredeken felfelé törő átlagteljesítményekben. Az eloszlás szerkezete megváltozott, a javuló átlagot egy szűk réteg segítette, és a özepestől lemaradók száma is megnőtt. Különösen a Cooper-teszt és a 400 m-es síkfutás esetében volt ez szembetűnő.
2. Az őszi felmérési adatok minden évben megtorpanást, esetenként visszaesést mutattak a tavaszihoz képest.
3. Bizonyos próbáknál irreális számadatok jelentkeztek.

Következtetések

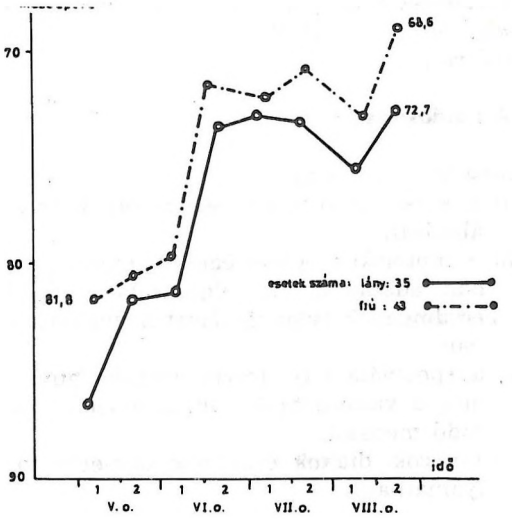
A 6. osztályt követően tehát a fejlesztő képzés fonala megszakadt.

Az őszi felmérésekkor tapasztalt meg-

1. ábra



2. ábra



torpanást a tanulóknak a nyári szünidőben folytatott, az iskolaihoz képest mozgásszegény életmódjának tulajdonítom.

Más a helyzet a 7. osztályoknál tapasztaltakkal. „Eredményeink alapján általában azt mondhatjuk, hogy a vizsgált gyermekek klasszikus értelemben egy év alatt nem nyertek nagyobb állóképességet. Maximális steady-state frekvenciájuk nem emelkedett." (Pórszász és mts. 1985.) A kutatók az első „általános csoportos" képzésünkből kikerült 7. osztályos tanulókat vizsgálták.

Feltételezett ok: a 12 éves tanulók — különösebb átmenet nélkül — speciális sportági képzéssel találták magukat szembe a szakosztályoknál.

Más tanulmányok egészségügyi problémákra világítanak rá.

„Szelektálatlan anyagunkban a patella port 93%-ban kórosnak bizonyult, tehát az elváltozás rendkívül gyakori. A fizikális vizsgálatban leginformatívabbnak a provokált retropatelláris crepitáció meglétét találtuk. A fokozott sporttevékenység szignifikánsan meghatározza a patella port érintettségét." (Moser Tamás—Kárpáti Éva 1987.)

„Beteganyagunk elemzése alapján megállapíthatjuk, hogy az intenzív fizikai terhelés alatt álló sporttagozatos gyermekek között viszonylag gyakori betegség a sarokcsont és a sípcsont csontosodási magvának steril necrósisa." (Szomor Zoltán 1987.)

Az eddigiek ismeretében úgy gondolom kézenfekvő, hogy a pécsi TÁSI-ban szükségessé vált az 1982 óta működő rendszer reformja.

A módosítás

Meg kellett oldani:

a) a képességfejlesztési egyensúly helyreállítását,
b) a motorikus képességeket mérő próbák adatainak feldolgozásából adódó eredmények felhasználását a gyakorlatban,
c) a sportválasztás folyamatának humánus, a változó biológiai életkorhoz igazodó menetét,
d) tanárok, diákok érdekelté tételét a folyamatban.

Úgy gondoltam, hogy egy olyan bajnoki rendszer, mely magában foglalja a felmérési próbáinkat éppúgy, mint a mezei futó, torna, atlétikai versenyeken, labdajátékos bajnokságokon nyújtott teljesítményeket — segít elkerülni a buktatókat.

Intézményünkben az 1986/87-es tanévtől sportági osztályok működnek. Ezzel kapcsolatban úgy gondolom a következőkre kell válaszolnunk:

— Minek alapján kerülnek a tanulók a sportági osztályokba?
— Van-e 7. osztálytól változtatási lehetőségük?
— A foglalkoztatás megfelel-e a képességfejlesztés, személyiségfejlődés kívánalmainak, figyelembe veszi-e az életkor sajátosságait?
— Van-e perspektíva?

A TÁSI bajnokság

A bajnokság pontrendszeren alapul:

a motorikus képességeket mérő próbákra (1. melléklet),
a labdajátékok mérkőzéseire (labdarúgás, kosár-, kézilabda),
az atlétikai versenyekre (mezeifutás, 60 m, távolugrás, medicinlabda dobás hátra),
a torna versenyekre (talaj) kapnak pontot a tanulók.

A *motorikus* képességeket mérő *próbák* számadataiból az eloszlásvizsgálat hisztogrammjai segítségével kategóriatáblázatot készítettem. (I. ábra)

A kategóriák pontelosztása: gyenge: 2, közepes 4, jó 8, kiváló 10 pont.

Az egyéni sportágak versenyein versenyszámonként a győztes annyi pontot kap, ahányan az adott számban elindultak. 62 induló esetén tehát 62-őt, az utolsó pedig 1-et.

Labdajátékban a győztes mérkőzésre minden tanuló 3 pontot kap, vereség esetén 1-et. Ha döntetlen az eredmény 2—2 pontot írunk a csapatban szereplők javára. (A és B bajnokság van, minden tanuló szerepel.)

Kosárlabdában: annyi pontot kap még a játékos ahány pontot érvényes kosarakkal elért.

Kézilabdában: a dobott gólért 3 pont jár.

Labdarúgásban: a lőtt gólért 5 pontot lehet kapni.

Kézilabdában és labdarúgásban mérkőzésenként a jobbik kapus 5 pontot kap.

Mindhárom labdajátékban mérkőzésenként a játékvezető a helyszínen megnevez egy játékost, akit a mezőny legjobbjának tartott, és erre is 5 pontot kap a tanuló.

A versenyeket, mérkőzéseket azok az edzők vezetik, akikhez majd a szakosztályi edzésen kerülnek a gyerekek.

Az iskola zsibongójában álló paravánon a tanulók nyomon követhetik ennek a versenynek minden mozzanatát.

Várható eredmények

1. *Segítség a sportágválasztáshoz*
   A tanárok, edzők, szülők és nem utolsó sorban a gyerekek támpontot kaphatnak véleményük kialakításához. Kínálja ez a rendszer a lehetőséget a további módosításoknak. Arra gondolok, hogy például az atléta jelölt — mivel tovább versenyez 8. osztályig a bajnokság minden ágában — esetleg félévenként változtathat labdajátékra és viszont.

2. *Kényszerítő körülmény a sokirányú felkészítésre*

3. *Felkelti a versenyszellemet*
   Minden intézmény működésének meghatározója, hogy fel tudja-e kelteni a versenyszelelmet tagjai sorában. Így kellene ennek lenni a nevelési intézményekben is. A kérdés az, hogy érdemes-e versenyezni, és ha igen, hogyan tehető igazságossá ez a verseny?
   Véleményem szerint minél objektívebb rangsorokkal. Az iskolának, mint oktatási-nevelési intézménynek, mindig az volt a dolga, hogy rangsorolt. Érdemjegyeket adott, elégtelen, közepes, jó, kiváló stb., kategóriákat állított fel.
   A jó nevelői tevékenység abban rejlett, hogy sztenderek voltak-e ezek a kategóriák.
   A jó oktatói tevékenység az ismeretek egyértelmű, érthető közzétételén alapul.

4. *Hagyományt teremt*

   Egyrészt a bajnokságnak az évzárón megtartott eredményhirdetése, másrészt a tőlünk kikerülők összegyűjtött „TÁSI pontjai" egyfajta hagyományt teremtenek. (Félévkor, év végén a bizonyítvány mellé — egyelőre évfolyamonként csak az első tíz helyezett — megkapta a ranglistákat, ahol a nevét aláhúztuk.)

5. *Esély a folytatásra*

   Az intézmény céljának, hova tartozásának, működésének megítélése körül jelenleg bizonytalanság van.

Összefügg ez a sportélet szerkezetváltásával éppúgy, mint magyarországi iskola hangulatával. Úgy gondolom minden intézménynek magának kell megtalálnia helyét átalakulóban lévő világunkban, hogy hatni tudjon.

A 400 m-es síkfutás időeredményeink elfelmérés alkalmából, lányok esetében.

„Kiváló eredménynek a mindenkori legjobbat vettem. A „jó" kategória két oszlopot, a „közepes" négyet foglalt magába. A 400 m-es síkfutás időeredmény-átlagainak alakulása a pécsi TÁSI-ban 1982 szeptemberétől, 1987 júniusáig.

Annak érdekében, hogy a börbe rajza emelkedhessen, az ordináta nem a 0-ából indul ki.

1. melléklet

A pécsi TÁSI motorikus képességeket mérő próbái

1. 60 m-es síkfutás (s)

2. 1200 m-es síkfutás (s)

3. Hanyattfekvésből felülés, kar magastartásban (30 mp/db)

4. Helyből távolugrás (cm)

5. Súlypont emelkedés (cm)

6. Kötélmászás (5 m/mp)

7. Tömöttlabda (3 kg) dobás hátra (m)

8. Slalom-futás kosárlabda vezetéssel (30 m/mp)

IRODALOM

Móser T.—Kárpáti E.: Chondromalacia patellae gyakorisága sportiskolásoknál. Fáradás mozgásbiológiája. Pécsi Akadémiai Bizottság. Pécs, 1985.

Nádori L.—Derzsi B.—Fábián Gy.—Ozsváth K.—Rigler E.—Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.

Porszász J.—Lőrinczi D.—Gerson I.-né: Terhelés és szívfrekvencia „steady-state" kapcsolata sporttagozatos általános iskolások körében.
Fáradás mozgásbiológiája. Pécsi Akadémiai Bizottság. 1985.

Szomor Z.: Steril csontnecrosisok gyakorisága és kezelésük a Testnevelési Általános és Sportiskolában.
Kézirat. Pécs. TÁSI. 1987.

Hírek

A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA BÉKÉS MEGYÉBEN

I.

Csak a friss és naprakész információ alkalmas arra, hogy közvetlenül is segítse a gyakorlati munkát. Tudják ezt az igazságot Békés megyében is, és évtizedek óta kiadványaikkal következetesen képviselik ezt az évet. Időszerű adatokat és információkat közölnek, értékelik az elmúlt tanévet és pontosan meghatározzák a jelen tanév céljait és feladatait. Úgy gondoljuk, a Békés megyei példa mindenütt követhető és követendő.

Példaként a kiadvány egy részét, a 14—17. oldalt idézzük. (Tenkei Antal középiskolai szaktanácsadó munkája.)

Fizikai képességmérés és eredményei

Az 1986/87-es tanévben a következőket állapítottam meg: „A mostani tanévben tapasztaltam először, hogy az egyes motoros képességek fejlődésében az erő és az izom-állóképesség gyengült. A megváltozott képességi arányeltolódás azt látszik bizonyítani, hogy tanáraink az eddig gyenge állóképességet és gyorsasági állóképességet tudatosan fejlesztik, javítják." Éppen ezért ebben a tanévben azokat a képességeket mértük a tantárgy teszttel, melyek mérésével fel kívánjuk hívni a figyelmet újabb képességjavításra. A 2—3—4—6-os tesztbatériát választottuk, mely legjobban megfelel céljainknak. Kilenc iskolánál végeztünk mérést, a méréseket elsősorban az ott tanító tanárok végezték.

A mérésben részt vevő tanulók száma osztályonként:

I. o	II. o.	III. o.	IV. o.
1097	602	312	292

A mérést két alkalommal végeztük, az elsőt a tanév elején szeptemberben, a másodikat a tanév befejezésekor, júniusban. Rendelkezésre állnak az iskolai adatok is, de azoknak az értékelését eljuttatom az iskolákhoz. Itt most elsősorban a megyei helyzetképet mutatom be. Célunk tehát az, hogy fehívjuk a figyelmet az adatok alapján az egyes képesség fejlődésére, vagy fejődésének elmaradására, a tanári elemző munkára. Azt szeretnénk, hogy a testnevelő tanáraink személyes felelősségét is fokozza az a tény, hogy iskoláját, iskolájának tanulóit és az általa mért eredményeket összehasonlítsa a megyei helyzetképpel. Remélem ez munkájában segítségére lesz, hisz a megfelelő következtetés levonása egy-egy osztályra vonatkoztatva konkrét, a mért adatok alapján feladatmeghatározást is jelent. Az információ szerzésére azért is szükség van, hogy tanulóinkat megfelelően értékeljük és az információs adatokat felhasználjuk további munkánk tervezésénél is. Hisz ez

nemcsak pedagógiai szándék, hanem a pedagógus kötelessége is. Hadd idézzek az oktatási törvényből: „A pedagógus kötelessége, nevelő-oktató munkáját legjobb tudása, valamint nevelési programban a nevelési-oktatási tervekben, illetőleg a tantervi irányelvekben foglalt követelmények szerint végezze és a teljesítményt a követelmény alapján értékelje."

A megvalósítás során meg kell teremteni az összhangot a nevelés, oktatási folyamat, ismeretátadás, követelmények — információk — értékelés között. Ahol lehetőség van rá, ott mért adatok alapján értékeljünk és abból vonjuk le következtetéseket.

A megyében az iskoláknál végzett mérések alapján már 1982/83-as tanévben is rendelkezésemre állt részletes adat a fizikai képességek helyzetéről. Most ezt az adatot is felhasználom és ezzel összehasonlítom az 1987/88-ban végzett két mérés számszerű, %-ban kifejezett értékét. Néhány következtetés a mért adatok alapján:

Az I. osztályban fiúknál lányoknál is javuló tendencia tapasztalható, minden mért képesség fejlődött az első mérés óta. Ha az 1982/83-as tanévvel összehasonlítom, határozottan fejlődött a láberő, a törzs ereje és az izom-állóképesség. Feltételezem, hogy a tanárok tudatosan alkalmazták a képességek fejlesztését, aminek következménye a határozott javulás. Természetesen itt még erősen hat a motiváció.

A II. osztályban is azt kell megállapítani, hogy a fent említett három képesség az év során javult. A fiúknál az a javulás nem volt olyan határozott, csak az izom-állóképesség javult, a többi szinten van. Fölismerhető, hogy következetesen foglalkoznak a tanárok a képességfejlesztéssel, de a céltudatosságot és a hatékonyságot javítani kell.

A III. osztályos tanulóknál már vegyesebb a kép. Feltételezhető, hogy az élettani fejlődés, ami a lányok és fiúk között ekkor végbemegy, befolyásolja az eredményeket. Sajnos itt már az is észrevehető, hogy a testnevelési órákon túl, különösen a lányok nem nagyon végeznek mozgásos tevékenységet. Ezért aztán a lányoknál romlik a láberő, rosszabb lesz az állóképesség, nem fejlődött az izom-állóképesség, egyedül a törzs ereje javul. A fiúknál kedvezőbb a helyzet, vagy javulás, vagy szintentartás, de a javulás dominál.

A IV. osztályosoknál mindazok a gon-

3.

A testnevelés tanításának helyzete megyénk középfokú és általános iskoláiban

1987-88 tanév

Információk, javaslatok

Békés Megyei Pedagógiai Intézet 1988

dok és problémák, amik már a tornamozgásanyag mérésénél jelentkeztek, itt is határozottan előfordulnak.

Általános visszaesés a képességfejlesztésben, a fiúknál minimális javulás a láberőnél, lányoknál a törzserőnél. Sajnos a fokozatos visszaesés az I-től a IV-ig, de különösen a IV. osztályban szinte törvényszerű.

Az okokat keresve azok a következők lehetnek:

1. Fokozatosan romlik a motivációs hatás az életkor növekedésével (nem törvényszerű, hogy így legyen).
2. Csökken a tanulók teljesítmény orientációja, ambíciója, akaratereje.
3. Alig változik a testnevelés eszközrendszere.
4. Tanáraink hamar belenyugszanak az adott helyzetbe és a foglalkozások során egyre jobban előtérbe kerül az azokkal való foglalkozás, akik akarják is azt. Hogy ez megváltozzon, a legfontosabb feladat az okok megszüntetése.

	1982/83		1987/88			
	leány	fiú	IX. leány	VI. fiú	IX. leány	VI fiú
I. osztály						
2. p. súlypont 2.	58	69	45	66	53	76
3. p. medicinlabda dobás hátra	36	68	41	56	58	75
4. p. 600—800—1000 m-es futás	51	55	52	54	47	58
6. p. négyütemű fekvőtámasz	68	69	71	77	65	80
II. osztály						
2. p.	66	79	55	70	56	75
3. p.	38	66	51	66	56	71
4. p.	68	50	53	60	38	50
6. p.	69	83	77	85	68	80
III. osztály						
2. p.	68	69	66	59	86	74
3. p.	50	67	53	62	67	75
4. p.	51	37	50	47	30	40
6. p.	81	80	81	80	81	83
IV. osztály						
2. p.	83	71	57	66	68	73
3. p.	48	65	48	58	75	58
4. p.	60	32	55	42	47	39
6. p.	74	81	74	63	83	78

TENKEI ANTAL

Bemutatom Kovács Márton testnevelő tanárt

SOMORJAI LÁSZLÓ

Kisköre 4500 fős lakosságú alföldi nagyközség. Nyáron a nagy melegek idején valóságos víziparadicsom. Kiskörei adatok szerint az elmúlt esztendőben a nevezetes „Tiszai Napok" kulturális és sportrendezvényein tízezer vendég vett részt a vetélkedőkön, nézte meg a színvonalas műsorokat. A nagyközség egyik fő nevezetessége a kiskörei vízlépcső, az elektromos áramot termelő Tisza. Nyáron a duzzasztott víz ötszörös Velencei-tó nagyságú, így kiválóan alkalmas a vízisportokra.

E Kisköre testnevelésének és sportjának egyik mozgatója, lelkes alakítója Kovács Márton testnevelő tanár, aki 1954-ben Bodonyban született, testnevelés-földrajz szakos tanár. Tizenöt esztendeje tevékenykedik a községben.

— Mikor idejöttem, — vallja magáról — nehéz körülmények közé kerültem. Nyugodtan állíthatom, hogy szinte semmi létesítmény nem volt. Csak három éve javult a helyzet. Kiskörének használható tornacsarnoka, bitumenes kézilabdapályája, salakos teniszpályái, kondicionáló terme készült. Megindulhatott tehát a sportélet.

Kovács Márton napi munkaideje — saját bevallása szerint — reggel hétkor kezdődik és este fél hatkor fejeződik be, ha minden szerencsésen alakul.

— Fontos feladatomnak tartom, — mondta — hogy ne csak a labdarúgás hódítson. Szükség van rá, ez tény, de legalább olyan fontossá tehető más sportág is. Ha már választani is lehet, akkor van fedezete az igényeknek. Az én elképzelésem — folytatta Kovács Márton — a helyi lehetőségekhez igazítva egy szabadidő- és egy teniszközpont létrehozása, hogy ne csak nyáron legyen lehetőség a testmozgásra, a versenyekre.

Ebben az esztendőben az iskola megalakította a DSK-t, s ez Kiskörén tovább bővítette a lehetőségeket. Rengeteg az amatőr verseny, szervezett program, összeméretés. A sport iránt érdeklődőknek állandóak az utazási lehetőségei. A körzeti versenyeket Hevesben, Kiskörén és a megye más helyiségeiben rendezik meg.

Az elmúlt esztendőben Kovács Márton vendégei voltak az NDK tollaslabdázó válogatottjai. Több edzőmérkőzést vívtak a magyar válogatottakkal. 1986-ban itt rendezték meg a tollaslabda úttörőolimpiát.

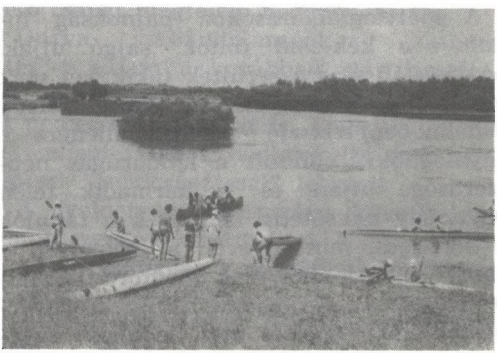
A sportolói tehetséggondozást Kovács Márton egyik fő feladatának tekinti. Az új pályák, az új lehetőségek termelik a tehetségeket. Jelenleg négy tanítványa ifjúsági játékos a Spartacus kézilabdacsapataiban: Galambos Eszter, Bozó Pál, Kovács Mária, Seres Olga.

A tenisz iránti új, nagy szerelem a kézilabda után következett.

— László Lászlóval, a szövetségi edzővel jó a kapcsolatom, barátságunk már az iskolában kezdődött — mesélte Kovács tanár úr.

— Ma már a lányom is versenyez, sőt az országos ranglistán ötödik helyen áll, így még nagyobb a tenisz iránti munkakedvem.

— A munkámat — mondja magáról Kovács Márton — két dolog miatt tudom nyugodtan, pontosan végezni. Az egyik ok, hogy igen jó iskolai közösségben dolgozom. Munkámat elismerik, segítenek, támogatnak. Jó a kapcsolatom az iskola vezetésével. A sportlétesítmények létrehozásánál sem tudtam volna lépni, szükség volt az iskola támogatására, az állami szervek, a tanács segítségére. Manapság, én azt hiszem, az anyagi támogatás egy kicsit a bizalom jele is. Én élni szeretnék vele...



A tornaterem ajtaján a március havi sportműsor függ:

A kisköréi DSK 1988. március havi sportműsora

III. 4. Teremkézilabda torna (leány)
Kisköre tornacsarnok, 14.00. (5 csapat)
III. 5. Teniszverseny (fiú) gyermek — újonc
Mátraháza Edzőcsarnok, 8.00.
III. 6. Teniszverseny (leány) gyermek — újonc
Mátraháza Edzőcsarnok, 8.00.
III. 13. Teremlabdarúgó-torna (amatőr férfi)
Kisköre tornacsarnok, 9.30.
III. 19. Teniszverseny (fiú-lány) gyermek
Kisköre tornacsarnok, 8.00.
III. 20. Tollaslabda-verseny 5—8. osztályos egyéni és páros
Kisköre tornacsarnok, 9.30.
III. 26. Teniszverseny (amatőr férfi) egyéni
Kisköre tornacsarnok, 9.00.
III. 27. Teniszverseny (fiú—lány) gyermek
Kisköre tornacsarnok, 8.00.

DSK nyújtotta program minden hétvégén van.

— Számomra nem okoz gondot az igénybevétel. A lehetőségeimhez mérten igyekszem mindig előre haladni. Könnyen lehet, hogy elfoglaltságomnak a család issza meg a levét. Nagy szerencsémre azonban eddig pártfogolták a munkámat.

— Mindig testnevelő tanár szerettem volna lenni, de az az érzésem, ezt már sokan elmondták. Várom minden olyan kartárs jelentkezését, aki újabb lehetőségeket lát a kisköréi adottságok jobb kihasználására, mert az ügybuzgalmamat támogatva községem és az általános sportélet javára is válik.

Ötletek, újdonságok

A „GYALOGHOKI" (SPORTJÁTÉK TIZENÉVESEKNEK)

Szlovákiában láttam gyermekeket az utca letaposott haván „jégkorongozni" korcsolya nékül. Sok gyermekünk lábán még sohasem volt korcsolya, hokiütőt viszont olcsón lehetett hozni Szlovákiából, sőt akkoriban már nálunk is volt elérhető áron ifi-ütő. Így született meg a „gyaloghoki".

A sportfoglalkozásokon bajnokság indult, s a kék-zöld foltok, sajgó ujjak, négykézláb mászó sérültek (akik két perc múlva újra keményen birkóztak kapusuk védelmében) riasztó példája ellenére a „gyaloghoki" elindult a labdarúgás népszerűsége útján, és a harmadik télen ugyanúgy vaksötétig kergették a tanulók a korongot, mint nyáron a focipályán a „bőrt". Azóta ahol csak megfordulok, elterjesztem a „gyaloghokit", viszek a gyermekek közé egy-két ütőt, ledobom közéjük a „pakk"-ot — és máris csattognak az ütők, kipirulnak az arcok, csillognak a szemek és kavarog az atomkor sportjának, a jégkorongnak szegény kistestvére, a gyaloghoki.

Én nagyon szeretem ezt a szegény kistestvért, ahogy minden szülő elfogult a gyermekével szemben. Az olvasó döntse el, le kell-e hajítani a sportjátékok Taigetoszába, mert fejlődésképtelen, avagy lehet valamit kezdeni vele.

A gyaloghoki szabályai

Kezdetben a játékot a foci és a jégkorong szabályainak „összekeverésével" kezdtük, a szabályok a helyszínen születtek. Nap mint nap alkalmaztunk — főként a jégkorong szabályainak egyre teljesebb ismeretében — újabb és jobb szabályokat.

A pilisszentkereszti általános iskola kézilabda-pályáján — mivel tornaterem nem volt — kb. 20×12 m-es jégpályát csináltunk, de nem mentem bele a három részre tagolt pálya bonyodalmaiba, a kétvonalas les rejtelmeibe. Gyermekek lévén játékosaim, bevezettem a szándékos durvaságért vagy az „utánlendítésért" járó

szabadlövést. (Utánlendítésnek nevezem, ha a játékos lövés után nem fogja vissza az ütőt és azt sérülésveszélyesen az arc, kéz, láb irányába továbblendíti. Néhány felrepedt száj, szemöldök és ujj megtanított rá, hogy határozottan kell büntetni a figyelmetlenséget, különben csatatérré változhat a jég.) A szabadlövésből vagy szabadütésből gól érhető el, ezt a szabálytalanság helyéhez legközelebb levő bedobópontról vagy a szabálytalanság helyéről kell elvégezni.

Felsorolok itt néhány szabályt, amelyek eltérnek a jégkorongétól:

Játéktér: sarkain lekerekített jégpálya, hossza kettő, szélessége egy egység (20×10 m-től 40×20 m-ig). Két térfélből áll, melyet a felezővonal választ el. A csapatok számára van védő- és támadótérfél.

Kapuelőtér: a kapu közepétől mért 1,5 m-es félkör, ezen belül 2—3 mp-en túl csak a kapus tartózkodhat. A kapuelőtéren belül a kapus „szent és sérthetetlen". (Két perces kiállítással büntetjük a kapust támadókat!)

Kapuk: az alapvonal előtt másfél-két méterre állnak, 150 cm hosszú, 60—80 cm magas „kiskapuk", melyek kispályás focihoz is használhatók (függőleges szárai meghosszabbításában 3—5 cm-es tüske nyúlik le a jégbe elmozdulás ellen).

Bedobópontok: térfelenként két bedobópontot festünk fel, amelyek a térfelek felénél a pálya hosszanti tengelyétől jobbra és balra, attól és az oldalvonalaktól egyenlő távolságra helyezkednek el — mi 1,5—1,8 m-es sugarú körrel írtuk körül.

Egyéb, a pálya kialakításában felhasználható ötletek: A kapuk mögött fal legyen, amely elé a fal védelmére ideiglenes deszkaborítást tegyünk. Jobb megoldás egy legalább 300×100 cm-es palánk, a palánkot feldőlés ellen a hátsó oldalról ácsolattal biztosítsuk!

Az oldalvonalakra és az alapvonalakra (ahol nincs palánk) 40—50 cm magas hófalat alakítsunk ki, hogy a korong ne menjen ki.

Az oldalvonalakat a hófal alatt mi használt pallókból, illetve élére állított kisméretű téglákból fagyasztottuk a hófal tövébe.

A játékot jégkoronggal játsszuk, kisebb gyerekeknél kezdhetjük maroklabdával is.

A játékosok száma: 1 kapus és a pálya méretétől függően 3—4—5—6 mezőnyjátékos.

A játékosok egyéni felszerelésére nagyon ügyeltem. Erős bakancs (surranó) a legjobb, lábszárvédő házilag készíthető filcből, vászonból keménypapírral, melegítőnadrág, meleg, vastag felső (pulóver vagy melegítő), erre vesszük fel a megkülönböztető trikókat, könyökvédő, kesztyű, vastag sapka a szemöldökig lehúzva (esetleg engedélyezhetünk jégkorongozó vagy kerékpáros sisakot). Ütőnek a legjobb az ifi vagy a felnőtt ütő rövidített változata.

A kapus ütője felnőtt ütő is lehet, vagy házilag készített szélesebb tollú ütő. A kapus-ütő túl nehéz a gyermekeknek és drága is. A kapus mindig viseljen valamilyen arcvédőt!

Hasznos és a szülői reklamációkat megelőző intézkedés, ha lábszárvédő és kesztyű nélkül senkit nem engedünk játszani!

A játékvezetést — bár fárasztó — lehetőleg korcsolyázva végezzük. Játékidőnek 3×10 percet vagy 2×15 percet javasolok. Lesszabályt alkalmaztam a támadótérfélre való belépéskor. Bevezettem a kézzel irányított korong tilalmán túl a lábbal irányított tilalmát is. Ez alól kivétel csak a kapus volt. Szabálytalanságok esetében — kivéve persze a durvaságokat — a „buli"-t bevittem a védő térfélre a vétő csapat megfelelő bedobópontjára.

Durva szabálytalanságkor „szabadütés"-t adtam a korábban már ismertetett feltételekkel. Alkalmaztam a két és öt perces kiállításokat is. Engedtem a test test elleni játékot, bodicsekelni csak egylépéses „nekicsúszással" lehetett.

A gyaloghokit nemsokára követte egy újabb szegény kistestvér a Nagy Jégkorong árnyékaként a teremhoki. Erről legközelebb.

GERLAI PÉTER

Sport és nyelv

Fallabda, faltenisz, squash?

Meg akar honosodni hazánkban egy sportág, amelynek a Novotel Szállóban már pályája is épült. Ez a squash. Ha hazai sportág válna belőle, és ezen a néven terjedne el, egy újabb idegen szó csúfítaná el sportnyelvünket. Lássuk csak, milyen magyar nevet rakhatnánk a *squash* szó helyébe!

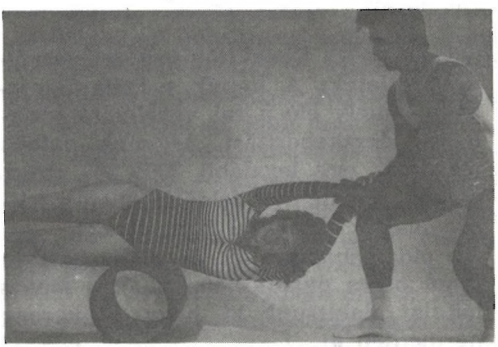
1. A labdajátékokat többféle lehetőséget fölhasználva nevezték el nyelvünkben. Azt a fajtáját, amelyikben csak kézzel szabad a labdát gólba, azaz kapuba dobni, a kézilabda névvel illetjük. Amikor azt akartuk megjeleníteni a sportág nevében, hogy vízben játsszák a játékot, a vízilabda szót találtuk ki. A kosárlabda elnevezésben az a speciális eszköz jelenik meg, amelyikbe bele kell dobni a labdát, hogy „jutalompontot" lehessen kapni. A labdarúgás szavunk azt jelzi, hogy a játék során általában rúgni illik a labdát. Kedvelt hazánkban az a labdajáték is, amelynek az a lényege, hogy a labdának állandóan a levegőben kell röpködnie, játék közben nem szabad a talajra esnie — ezt igen láttató névvel röplabdának neveztük el. Olyan labdajátékok is ismeretesek, amelyek azt az anyagot jelzik nevükben, amelyen a játék folyik: jéglabda, gyeplabda. Ha pedig az eszközre akarjuk irányítani a figyelmet, arra a speciális eszközre, amely nélkül nem űzhető az adott sportág, ilyenfélét találunk ki: kerékpárlabda, lovaspoló. És amikor az volt a szándékunk, hogy a sportág nevében megjelenjen a labda formája, amellyel játsszák, a tollaslabda elnevezést választottuk. Szóval sokféle lehetőséggel élt sportnyelvünk, amikor nevet adott egyik vagy másik labdajátéknak. Még kétféle igyekezet is érvényesül a sportágak elnevezésében: jégkorong — a pálya talaja és a játékszer alakja egyaránt megjelenik benne.

2. A squash olyan labdajáték, amelyet teniszütőhöz hasonlatos ütővel játszanak egy apró, tömör gumilabdával, amelyet a falhoz kell ütögetni. Játékszabályaiban bizonyos korlátozottsággal érvényesülnek a teniszezés szabályai. Maga az angol szó nem segít abban, hogy abból kreálhassuk a játék magyar nevét, mivel ezeket a fogalmakat jelenti: *összeprésel, szétlapít; összepréselődik, tolong; tolongás; kása; kipréselt* (gyümölcs)*lé;* Amerikában még ezt is: *tök.* Okosabbnak tűnik tehát a játék jellegéből elindulni, ha jó szót akarunk találni az új játék magyar neveként.

A játékot kezdő játékos a falra üti a labdát, amelyen van egy vonal, a labdának föléje kell kerülnie. A másik játékosnak a visszapattanó labdát ugyancsak a vonal fölé kell pattintania, így váltogatják az ütésben egymást a játékosok. A labda egyszer a padlóra is pattanhat, akárcsak a teniszben. A játékban a következő tényezők játszanak meghatározó szerepet: fal és ütő, valamint úgy-ahogy a teniszjáték szabályai. Ha ezekből a fogalmakból akarnánk megalkotni a játék nevét, annak érdekében, hogy az jellemző legyen magára a sportágra, a *fallabda* szó látszana a legszerencsésebbnek a kosárlabda szó mintájára. Ha a teniszhez való hasonlóságát akarnánk kiemelni, ahogyan azt az asztalitenisz, lábtenisz szavainkkal tettük, a *faltenisz* név is megfelelne.

Nem tudom, a névjavaslataim igazán találóak-e, mivel a játékot csak két brit ismerősöm ismertetése alapján s egy filmrészletből ismerem, én magam nem üzöm. Azt azonban őszintén szeretném, ha még az elterjedése előtt megmagyarosodna a sportág neve, ezért vállalkoztam „keresztapaságra".

F. KOVÁCS FERENC



INHALT

Sikó Attila: Ablaufplan zum Körpererziehungsunterricht von Jungen in der I. Klasse des Gymnasiums 33
Jánosi Éva: Die Rolle der Handgeräte und der Gleichgewishtsübungen in der kinästhetischen Perzeption II. 39
Dr. Reigl Mariann: Die Verbereitung das Korbballspiels mit Sportspielen 48
Murai János: Meisterschaft in der Pécser Sportschule 55
Somrjai László: Sportlehrer Márton Kovács 61
Nachrichten. (Tenkei Antal, Bognár László,, Nagy Sándor) 58
Ideen, Neuigkeiten (Gerlai Péter) 62
Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc) 64

СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению юношей 1-ого класса гимназии 33
Янощи Е.: Роль ручныл орудий и упраженний по балансу в развитии кинестетического восприятия II. 39
Др. Реигл М.: Тодготобка к баскетболу с играли но фузкуль 48
Мураи Я.: Первенство в ТАШИ города Печ 55
Шоморяи Л.: Представляю преподавателя физкультуры Мартон Ковач 61
Новости (Тенкеи Антал, Богнарь Й. Иадь Ш. 58
Идеи, новинки (Герлаи П.) 62
Спорт и язык (Ф. Ковач Ф.) 64

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1087 Budapest VIII., Könyves Kálmán krt. 48—52. Telefon: 1-344-500/288 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Unilev Nyomda, Eger. 89 3775 4520 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

7.–Ft